1. పౌష్ఠికాహారం

1.1. ఉపోద్ఘాతము

1.2. నిర్వచనము

1.3. ఆవశ్యకత

1.4. ఉపయోగాలు

1.5. పోషకాహారములో ఉండే అంశాలు

1.6. సమతులాఆహారము అంటే ఏమిటి ?

1.7. పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలు

1.8. ముఖ్యమైన అంశాలు



తక్కువ ఖర్చులో కూడా పోషకాహారాన్ని పొందవచ్చు

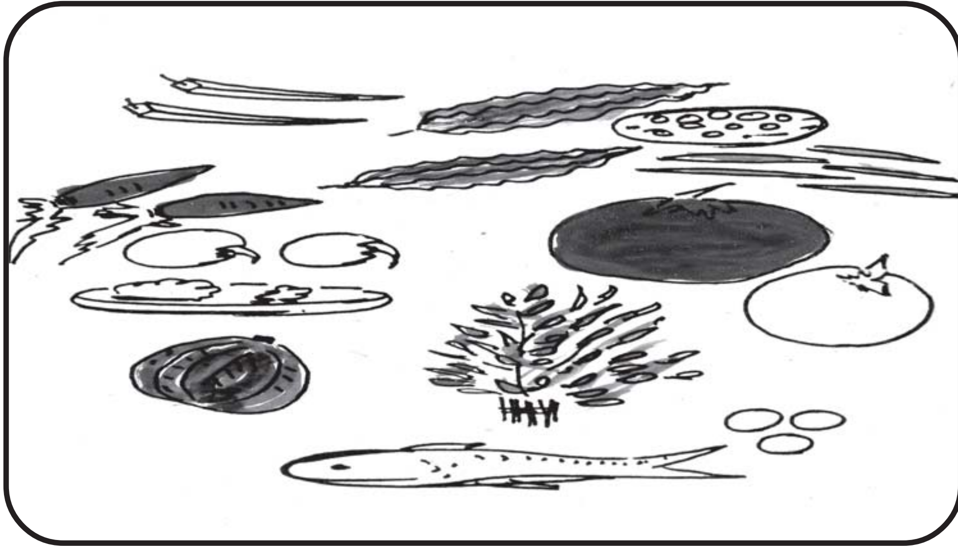
1.1. ఉపోద్ఘాతము

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము అని మన పెద్దలు అన్నారు.

- మనకు డబ్బు ఎంత ముఖ్యమో, అంతకన్నా మన ఆరోగ్యము చాలా ముఖ్యము.
- మనిషి యొక్క ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఆదేశ సంపదను అంచనావేయవచ్చును.
- మనము తీసుకొనే ఆహారము మన ఆరోగ్యముపై ఎక్కువ ప్రభావము చూపిస్తుంది. (శారీరక,మానసిక)
- మనము తీసుకొనే ఆహారం ద్వారా మనకు లభించే పోషక పదార్థాలు శారీరక పెరుగుదల, శరీర ధర్మాలు, మన దైనందిన కార్యక్రమాలు సరిగ్గా నిర్వర్తించడానికి, మానసిక ప్రశాంతతపై, మరియు ఆరోతగ్యముపై విశేష ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందుకే మనకు పుష్టికరమైన ఆహారం అవసరం.
- మీకు తెలుసా! మనకు వచ్చే కొన్ని జబ్బులకు కారణము సరి అయిన ఆహారము తీసుకోకపోవడమే.
- మనము తీసుకొనే ఆహారం మనకు అవసరమయిన అన్ని పోషకాలను తగినంతగా సరఫరా చేసేదిగా ఉండాలి.

1.2. నిర్వచనము

మనము తీసుకొనే ఆహారాన్ని కొంచెం క్రమ బద్ధీకరించి, మన శరీర అవసరాలకు అనుగుణంగా తాయారు చేసుకొని తీసుకోగలగితే చాలా వరకు అరికట్టవచ్చును. దీనినే పోషకాహారం, **పౌష్టికాహారం** అని అంటారు. కాని అది చాలా వ్యయంతో కూడినదని చాలామంది అనుకుంటారు.



మనం వేడి అనుకొని ప్రక్కనపెట్టి బొప్పాయి పండు కంటికి ఎంతో అవసరమైన ఎ విటమిన్ ఇస్తుంది

తక్కువ ఖర్చుతో కూడ సంపూర్ణము.రుచికరము అయిన ఆహారాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు.దీనికి ఎక్కువ శ్రమ పడనక్కరలేదు.ఆహారము పోషణ గురించి సరిఅయిన అవగాహన కల్పించి, కుటుంబసభ్యులందరికి పోషక అవసరాలు తీర్చగల సమతుల ఆహారాన్ని తక్కువ ఖర్చుతో, అందుబాటులో ఉన్న ఆహారపదార్థాలతో ఎక్కువ పోషకాలు లభ్యమయ్యేటట్లు చేయబచ్చును.

1.3. ఆవశ్యకత

- పోషకాహారం అనేది మనిషికి ఒక మౌలిక అవసరం. ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి అత్యవసరమైన అంశం.
- మనం తీసుకొనే ఆహారంలో పోషకాలు శారీరక అవసరాల కంటే తక్కువగా ఉంటే లోపపోషణ జబ్బులకు, అవసరాలకు మించి గ్రహిస్తే అధిక పోషణ జబ్బులకు దారితీస్తాయి.
- పోషణకు సులభంగా గురి అయ్యే శైశవం, బాల్యం, కౌమారం, గర్భిణిగా ఉన్నపుడు, పిల్లలకు పాలిచ్చేటప్పుడు, అతి తక్కువ ఆహారం తీసుకొన్న, లేదా ఏ వయస్సులో కానీ చాలా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకొన్న అది ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది బాల్యం లోనే దీనిని నివారించగలగాలి

1.4. ఉపయోగాలు

ముందుగా మనకు లభ్యమయ్యే అహార పదార్థాలు, వాటిలోని పోషకాలను,ఉపయోగాలను తెలుసుకుందాము.మనకు లభ్యమయ్యే ఆహార పదార్థాలను ఈ క్రింది విధంగా వర్గీకరించవచ్చును.

1.4.1. గింజ ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు

1.4.2. పప్పు దినుసులు

1.4.3. కూరగాయలు

1.4.4. పండ్లు

1.4.5. నూనె/క్రొవ్వు పదార్థాలు

చవకగా దొరికే ఆకు కూరల్లో ఎంతో విలువైన ఖనిజాలు విటమిన్‌లు ఉన్నాయి



1.4.1. ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు

- బియ్యం,గోధుమలు,ధాన్యాలు
- జొన్నలు,రాగులు,సజ్జలు,కొర్రలు - చిరు
- వీటి ద్వారా ప్రధానంగా మన శరీరానికి కా
  జేస్తాయి.
- రాగులలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది,
  ఉంటుంది.
- ధాన్యాలలో ప్రొటీన్‌లు,విటమిన్ 'బి' కూడా లభిస్తుంది.

మనం రోజు తీసుకొనే ఆహారలో ధాన్యాలతో పాటు చిరుధాన్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రాగులను పేదవాడి పాలుగా అభివర్ణిస్తారు. ఎందుకంటే ఇందులో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది తక్కువ పాలిష్ పట్టిన బియ్యం వాడితే మంచిది.

1.4.2. పప్పుదినుసులు

కందిపప్పు,పెసరపప్పు,శనగపప్పు,ఉదిపప్పు,బఠాణీలు మన వాడు కలోఉన్నవి.



- ఈ పప్పుదినుసులలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి.
  ఇవి శరీర పెరుగుదలకు తోడ్పడుతాయి
- పప్పుదినుసుల రూపంలో కాకుండా ముడి పప్పులు అనగా
  కందులు,పెసలు,మినుములు మొదలగున్నవి
  తీసుకోవడం మంచిది.
- ముడి పప్పులలో విటమిన్ 'బి' లభిస్తుంది
- మొలకెత్తించిన పప్పుల ద్వారా విటమిన్ 'సి' లభిస్తుంది.
- మన ఆహారంలో వీలైనంత వరకు ముడిపప్పు
  రూపంలో కాని,మొలకెత్తించిన రూపంలో కానితీసుకుంటే మంచిది.

1.4.3. కూరగాయలు

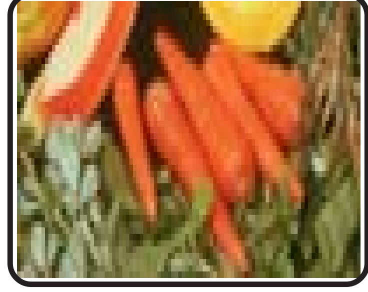
**భోజనం చేసిన తర్వాత పచ్చి క్యారెట్ తింటే నోరు శుభ్రపడటమే కాకూండా
ఎ విటమిన్ లభిస్తుంది**

కూరగాయలను మన ఆహరంలో చేర్చుకోవడానికి, చర్చించుకోవడానికి వీలుగా ఈ క్రింది విధంగా విభజించవచ్చు.

ఎ) ఆకు కూరలు

బి) దుంపకూరలు

సి) కాయ కూరలు



ఎ. ఆకు కూరలు:

- తోట కూర, మెంతికూర, పాలకూర, గోంగూర, పొన్నగంటికూర. మొదలైన ఆకు కూరలు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.
- ఆకు కూరల నుండి విటమిన్‌ల,ఖనిజ లవణాలు లభ్యమౌతాయి.
- రక్తకణముల అభవృద్ధికి అవసరమైన ఇనుము(ఐరెన్), కంటి ఆరోగ్య పెరుగుదలకు అత్యంత అవసరమైన విటమిన్ 'ఎ', ఎముకల పెరుగుదలకు, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుదలకు అవసరమైన విటమిన్ 'సి', ఆకుకూరలనుండి పొందవచ్చును.

బి. దుంపకూరలు:

- పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే బంగాళ దుంపలు, చామద ... రెట్ మొదలుగునవి ఈ కోవకు చెందినవి.
- దుంప కూరలు శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి.
- వీటిలో విటమిన్ 'ఎ', 'సి' లు లభిస్తాయి.

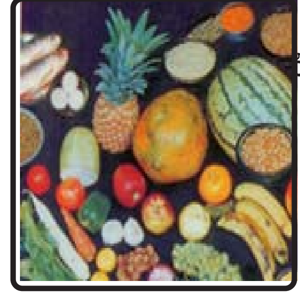


సి. కాయగూరలు:

- బెండా, చిక్కుడు, కాకర, పొడ, గుమ్మడి మొదలగు కూరగాయలన్నింటిలో 'బి' విటమిన్, 'ఎ' విటమిన్ ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

పచ్చి కాయగూరలతో చేసిన సలాడ్‌లలో పీచు పదార్థం ఉండి మల బద్దకం నివారిస్తాయి

1.4.4 .పండ్లు:



- నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి మొదలగు పుల్లటి పండ్ల నుండి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.
- మామిడి, బొప్పాయి మొదలగు పసుపు పచ్చటి పండ్ల నుండి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.
- పండ్లు మనశరీర రక్షణకు తోడ్పడతాయి.

ఎ. చక్కెర బెల్లము:

- ముఖ్యంగా వీటి నుండి శక్తి లభిస్తుంది. బెల్లం ద్వారా ఐరెన్ కూడా సమృద్ధిగా పొందవచ్చు.
- మన ఆహారంలో చక్కెర వాడకం కన్నా బెల్లం వాడకం ఎక్కువ చేయడం మంచిది.

1.4.5. నూనె/కొవ్వు పదార్థాలు:

- అన్నిరకాల వంట నూనెలు, డాల్డా, నెయ్యి, వెన్న ద్వారా ముఖ్యంగా శక్తిని పొందగలము.
- కొన్ని నూనెల ద్వారా విటమిన్ 'ఎ' కూడా లభిచును.

ఎ. నూనె గింజలు:

వేరు శనగలు, నువ్వులు మొదలగు నూనె గింజల ద్వారా మాంసకృత్తులు, శక్తి లభిస్తుంది.

బి. సుగంధ ద్రవ్యాలు:

లవంగం, యాలకులు, పసుపు మొ|| సుగంధ ద్రవ్యాలు మన ఆహారానికి మంచి సువాసనకు రుచిని ఇవ్వడమే కాక కొద్దిగా పోషక విలువలను కూడ పెంచుతాయి.

1.5. పౌష్టికాహారంలో ఉండే అంశాలు :



1. కార్బోహైడ్రేడ్‌లు (పిండి పదార్థాలు)
2. మాంసకృత్తులు (ప్రోటీనులు)
3. క్రొవ్వులు
4. విటమిన్‌లు
5. ఖనిజాలు

వాంతులు అయ్యేవారు పుదీన ఆకులు తింటే వాంతులు తగ్గుతాయి

1.5.1. కార్బోహైడ్రేడ్‌లు (పిండిపదార్థాలు) :

1. కార్బోహైడ్రేడ్‌లు సరళమైనవి లేదా సంక్లిష్టమైనవిగా ఉండి మానవ ఆహారంలో శక్తికి ముఖ్యమైన వనరులుగా పనిచేస్తాయి.
2. ఈ పిండి పదార్థాలలో ప్రతి గ్రాముకు 4 కిలో కేలరీల శక్తినిస్తాయి.
3. వరి, గోధుమ, మొక్కజొన్న, జొన్న, సజ్జలు, రాగులులో సంపక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాల ఉంటాయి.
4. పప్పులు, దుంప, కూరగాయలలో మరియు జంతు సంబంధమైన పదార్థాలలో గ్లైకోజన్‌గాను ఉంటాయి.
5. సరళమైన కార్బోహైడ్రేడ్‌లు అయిన పండ్లు, కూరగాయలలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్‌లుగా, తేనే,చెక్కర, సుక్రోజ్‌లుగా సమపాలల్లో లాక్టోజ్ రూపంలో ఉంటాయి.
6. కూరగాయాలు, గింజ ధాన్యాలు, పండ్లల్లో జిగురు ఫైట్రిప్లుగా ఉండి మన ఆహారంలోముఖ్యమైన ఫైబర్‌ను ఇస్తాయి.
7. ఆహారంలోని ఈ ఫైబర్ రక్తంలో గ్లూకోజ్, క్రొవ్వు సంబంధిత పదార్థాలను తగ్గించి మలపదార్థ పరిమాణాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది.
8. ప్రాసెస్ చేయబడిన లేదా రిఫైన్ చేయబడిన తక్కువ ఆహారం కంటే సంక్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం ఎంతో మంచిది.

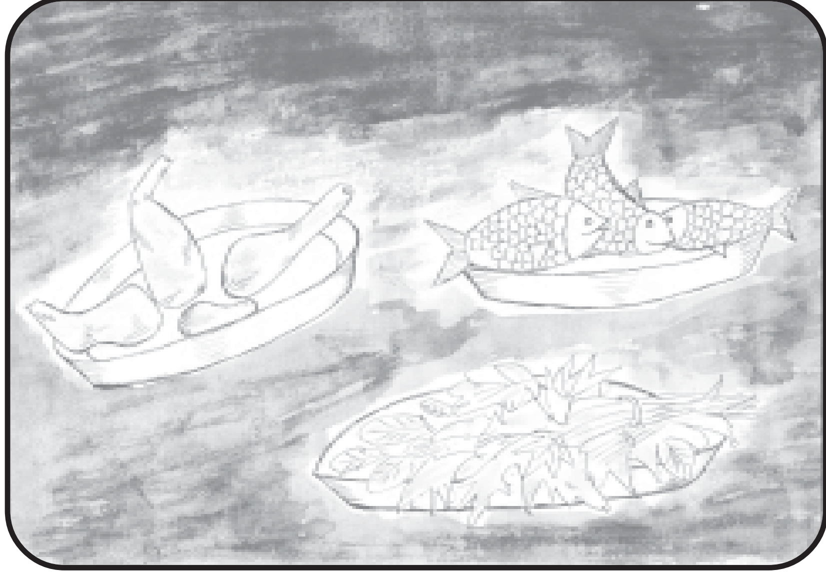
1.5.2. మాంసకృత్తులు :

1. మాంసకృత్తులు నిర్మాణపరంగా, క్రియాపరంగా మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అంతర్భాగాలు.
2. మన దేహంలోని మాంసకృత్తులు దాదాపుగా సగం కండరాల రూపంలో ఉంటాయి మిగిలినవి ఎముకలు, చర్మం, కార్టిలేజ్ రూపంలో ఉంటాయి.
3. వివిధ రకాలైన అమైనో యాసిడ్ల కలయికతో కణజాలంలో మాంసకృత్తులు తయారవుతాయి.
4. మాంసకృత్తులు చాలా రకాలైన కర్తవ్యాలను నిర్వహించడమే కాకుండా గ్రాముకు 4 కిలో

పొట్టు తీయ్యని ధాన్యాల్లో బి$_{12}$ విటమిన్ ఉంటుంది

కేలరీల శక్తినిస్తాయి.

5. ఇవి పాలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు వంటి జంతు సంబంధమైన వేరుశనగ, చిక్కుడు, బఠాణి వంటి శాకాహార ఆహార పదార్థాల్లో మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉంటాయి.
6. శాకాహార సంబంధ ఆహార పదార్థాలలో మనకు అత్యవసరమైన అమైనోయాసిడ్‌లు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ గింజధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పులు సరైన సమపాళ్ళలో తీసుకున్నప్పుడు అమైనోయాసిడ్‌లు అన్నీ చేరి మంచి ఆహారాన్ని ఇస్తాయి.
7. మనిషి మానసికమైన వత్తిడి, శరీరధార్మిక స్థితిని బట్టి, ఈ మాంసకృత అవసరాలు ఎక్కువ తక్కువలుగా ఉంటాయి.



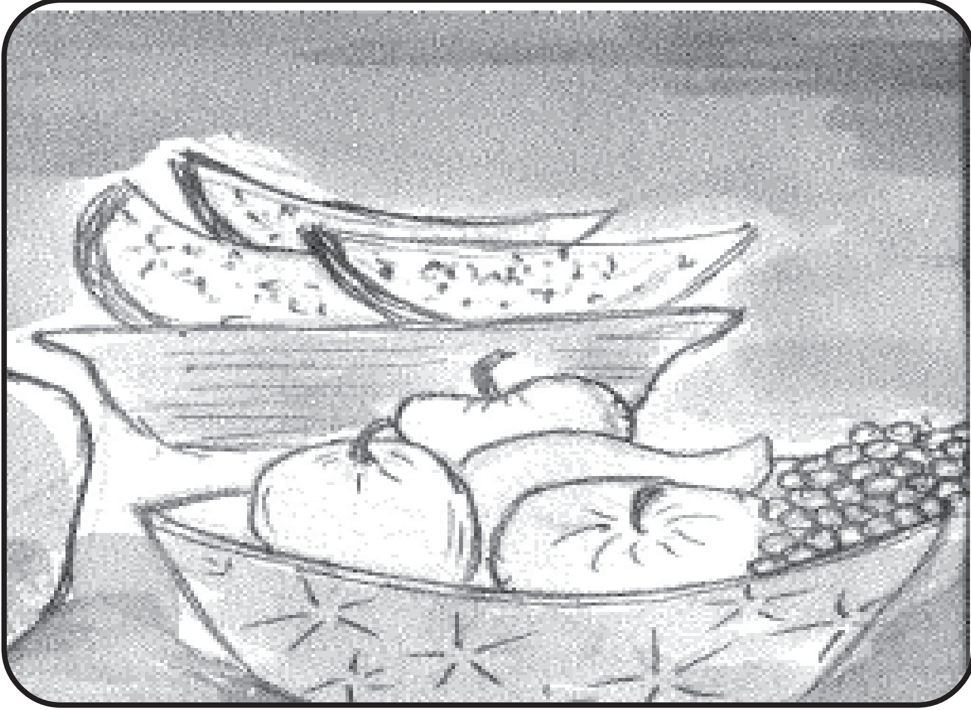
1.5.3. క్రొవ్వు పదార్థాలు :

1. మనం తీసుకునే ఆహారంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు రెండు వనరుల నుండి వస్తాయి.
   1. మంసాహార 2. శాకాహార
2. వెన్న, నెయ్యి, నూనెలు కనిపించే క్రొవ్వులు విటమిన్ ఎ,ఇ,ల వంటి క్రొవ్వులలో కరిగే విటమిన్‌లకు ఒక వాహకంగా పనిచేస్తాయి.
3. క్రొవ్వులు 1గ్రాములకు 9 కిలోకాలరీల శక్తినిస్తాయి.

నాలుక నోరు పూసి మంటగా వుంటే సజ్జలు, రాగులు, శనగపప్పు, మినపప్పుతో చేసిన వంటకాలు తింటే సమస్య తీరుతుంది

1.5.4. విటమిన్‌లు :

1. విటమిన్‌లు శరీరానికి అతి తక్కువ పరిమాణంలో అతిముఖ్య అవసరమైన రసాయన సంయోగాలు.
2. చర్మం, ఎముకలు, నరాలు, కళ్ళు, మెదడు, రక్తం మ్యాకస్ యొక్క పొర సరిగా ఉండడానికి విటమిన్‌లు చాలా అవసరం.
3. 1. నీళ్ళల్లో కరిగేవి 2. క్రొవ్వులో కరిగేవి అని రెండు రకాలు.
4. విటమిన్ ఎ,డి,ఇ,కెలు క్రొవ్వులో కరుగుతాయి.
5. విటమిన్ సి మరియు థయామిన్, రైబోఫ్లోవిన్, నయాసిన్, ఫైరాడాక్సిన్, ఫోలిక్‌యాసిడ్, సైనాకోబాలమిన్ లాంటి బి విటమిన్లు నీటిలో కరుగుతాయి.
6. క్రొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు శరీరంలో నిలువ ఉంటాయి.
7. నీటిలో కరిగే విటమిన్లు, మూత్రం ద్వారా విసర్జింపబడతాయి.



రాగులు,పాలు,చేపలు జీలకర్రలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది

1. 5.5. ఖనిజాలు :

1. కాల్షియం, సోడియం, పోటాషియం, పాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, సల్ఫర్ మన శారీరంలోని ముఖ్యమైన స్థూల ఖనిజాలు.
2. జింక్, రాగి, సెలినియం, మోలిబ్డినం, ఫ్లోరిన్, కోబాల్ట్, క్రోమియం, అయోడిన్‌లు మన శరీరంలో సూక్ష్మ ఖనిజాలు.
3. ఇవి చర్మం, వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, రక్తం, మెత్తటి కణజాలం యొక్క అఖండతను సవ్యంగా ఉంచి వాటి కణాల సంకేత ప్రసరణను,ఆమ్ల, క్షార ద్రవ సంతులనాన్ని, ఎంజైమ్, హార్మోన్ల క్రియలను రక్తం గడ్డ కట్టే ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేస్తాయి.



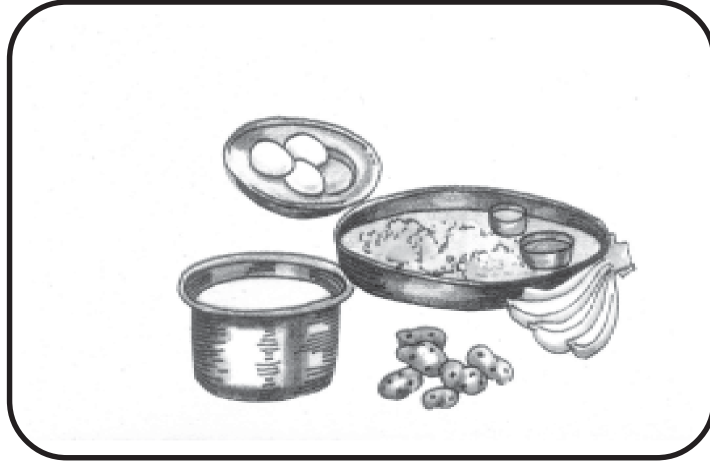
1.6. సమతుల ఆహారం అంటే ఏమిటి ?

పోషకాలన్నింటిని తగిన పరిమాణాలలో, తగిన నిష్పత్తుల్లో అందించే ఆహారాన్ని సమతుల ఆహారం అంటారు. దానిని నాలుగు రకాల మౌళిక వర్గాలకు చెందిన ఆహార పదార్థాల మిశ్రమంతో సులభంగా సాధించవచ్చు. ఇవి శారీరక కార్యక్రమాలు శరీర ధార్మిక స్థాయిని బట్టి స్త్రీ, పురుష తేడాలను బట్టి మారుతుంటాయి.

వెల్లుల్లి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

1.6.1. వివిధ ఆహార పదార్థాల నుండి పోషక విలువలు ఉన్న తగిన ఆహారాన్ని వివేకంతో ఎన్నుకొని వినియోగించుకోవాలి.

- జీవించి ఉండడానికి పోషణ ఇక మౌలికమైన అవసరం.
- ఆహారంలో వైవిధ్యం జీవితాన్ని ఆహ్లాద పరిచేదే కాకుండా, పోషణ, ఆరోగ్యాలకు చాలా ముఖ్యం.
- వేరు వేరు వర్గాలకు చెందిన పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చినప్పుడు ఆహారం కావలసిన పోషకాలను తగిన పాలల్లో అందిస్తుంది.
- ప్రధాన గింజ ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు, పప్పుదినుసులు చాలా ఎక్కువ పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి.
- శిశువు, పిల్లలు, స్త్రీల ఆహారంలో మంచి నాణ్యమైన మాంసకృత్తులను, కాల్షియం అందించే పాలు తప్పకుండా ఉండాలి.
- వంటనూనెలు, వేరుశెనగ, చిక్కుడు మొదలగు కాయల శక్తి (కేలరీలు) ని అధికంగా కలిగి ఆహారం యొక్క శక్తి సాంద్రతను ఎక్కువ చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి.
- గ్రుడ్లు, మాంస పదార్థాలు చేపలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల దాని నాణ్యత పెరుగుతుంది. శాకాహారులు గింజ ధాన్యాలు, పప్పులు, పాలను ఆహారంలో చేర్చడం ద్వారా దాదాపు అన్ని పోషకాలను పొందవచ్చు.
- విటమిన్లు, ఖనిజాల వంటి రక్షక పదార్థాలను కూరగాయలు, పండ్లు అందిస్తాయి.



ఒక గ్రాము పిండిపదార్థాలు కాని మాంసకృత్తులు కాని నాలుగు కిలో కెలరీల శక్తిని ఇస్తాయి

1.7. పోషక విలువలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలు

1.7.1. ఉపోద్ఘాతం

మనం అభివృద్ధి సాధించాం అనడానికి మనం తినే ఆహారమే సూచిక. ఒక నిర్దిష్ట ప్రాంతపు అభివృద్ధి సూచికలో అత్యంత కీలకమైనది పోషకాహార స్థాయి కలిగిన ఆహారం. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, ఎదుగుదలకు, రోగ నిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండడానికి పోషకాహారం అవసరం.

1.7.2. ఆవశ్యకత

మనిషి పెరుగుదల అధికంగా ఉండే దశలలో అంటే గర్భవతిగా, బాలింతగా, కౌమార దశలలో పౌష్టికాహారం శరీర పెరుగుదలకే కాకుండా మేధాసంపత్తికి కూడా అవసరం.

1.7.3. ఆహారంలోని అంశాలు

- స్థూలపోషకాలు
- సూక్ష్మ పోషకాలు

స్థూల పోషకాలు :

ఎ. మాంసకృత్తులు
బి. పిండిపదార్థాలు
సి. క్రొవ్వులు / నూనెలు

ఎ. మాంసకృత్తులు :

శరీర ఎదుగుదలకు, పునఃనిర్మాణానికి అవసరము. పప్పులు, నూనెగింజలు, గుడ్డు, పాలు, మాంసం, చేపలు మొదలగు వాటిలో ఇవి అధికంగా ఉంటాయి.

బి. పిండిపదార్థాలు :

శరీరంలోని అవయవాలు నిర్వహించే కార్యక్రమాలకు కావలసిన శక్తినిస్తాయి. ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు ద్వారా ఇవి లభిస్తాయి.

సి. కొవ్వులు, నూనెలు :

ఇది అధికశక్తినిస్తాయి. ఇది శరీరానికి గ్రీజ్‌లా ఉపయోగపడుతుంది. నూనెలు, నెయ్యి, నూనెగింజలలో అధికంగా ఉంటాయి.

బాగా తలపోటుగా ఉంటే పెద్దగ్లాసు చల్లటి నీరు త్రాగితే తగ్గిపోతుంది

సూక్ష్మపోషకాలు :

సూక్ష్మపోషకాలను రక్షణనిచ్చే ఆహారం అంటారు.

ఎ. విటమిన్‌లు

బి. నీరు

సి. ఖనిజ లవణాలు

ఎ. విటమిన్‌లు :

నూనెలో కరిగేవి ఎ,డి,ఇ,కె విటమినులు. నీటిలో కరిగేవి బి,సి.

విటమిన్–ఎ :

ఆకుపచ్చని, పసుపుపచ్చని ఆహారపదార్థాలలో ఉంటుంది.

ఉదా : ఆకుకూరలు, బొప్పాయి, మామిడిపండ్లు, క్యారెట్, సంత్ర, గుమ్మడి. ఇవి మంచి కంటిచూపు మరియు చర్మ ఆరోగ్యం కలిగిస్తాయి.

విటమిన్ –బి1(థయామిన్) :

ముడిధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పులు ద్వారా లభిస్తుంది. నరాలు బాగా పనిచేయడానికి, తిమ్మిర్లు, డిప్రెషన్ రాకుండా ఇది చాలా అవసరం.

విటమిన్ –బి2(రైబోఫ్లెవిన్) :

ఆకుకూరలు, గింజలపై పొరలలో, చిరుధాన్యాలలో ఉంటుంది. పెదవులు కలిసేచోట, నాలుకపై పుండ్లు రాకుండా నివారించడానికి ఇది ఎంతో అవసరం.

విటమిన్ –బి6 :

కూరగాయలు, పప్పులు, ముడిధాన్యాలు ద్వారా లభిస్తుంది. నరాల బలహీనత, రక్తహీనత, డిప్రెషన్, కాళ్ళుచేతులు తిమ్మిర్లు ఈ విటమిన్ తక్కువ అయితే వస్తాయి.

విటమిన్ –బి12 :

పాలు, జున్ను, కోడిగుడ్లు ద్వారా లభిస్తుంది. నరాల బలహీనత, తిమ్మిర్లు, కండరాలు కుంచించుకుపోవటం, రక్తహీనత, డిప్రెషన్ మొదలగునవి ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల వస్తాయి.

శరీరంలోని కొలస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో వెల్లుల్లి మంచి సహాయకారిగా ఉంటుంది

ఫోలేట్ :

కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పాలు, ధాన్యాలు ద్వారా లభిస్తుంది. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల అనిమియా, అబార్షన్‌లు, వ్యంధత్వం, గుండెజబ్బులు రావచ్చును.

విటమిన్–సి :

పుల్లగా ఉండే అన్ని పళ్ళలో, ఆకుకూరలలో, ముఖ్యంగా ఉసిరిలో అధికంగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తికి, చిగుళ్ళ ఆరోగ్యానికి, రక్తం గడ్డకట్టడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

విటమిన్ –డి :

సూర్యరశ్మి, నూనెలు, ఆకుకూరలలో ఉంటుంది. ఎముకలు పుష్టిగా పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది.

పీచు :

పొట్టు తియ్యని ధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, కూరగాయలలో లబిస్తుంది. మలబద్దకం రాకుండా, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, పేగు క్యాన్సర్ నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.

బి. నీరు

శరీరం ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉండటానికి, ఆహారం జీర్ణమవడానికి, విరోచనం సాఫీగా అవ్వటానికి, మూత్ర సంబంధమైన అంటువ్యాధులు రాకుండా ప్రతిరోజు కనీసం 3 లీటర్ల నీటిని త్రాగాలి.

సి. ఖనిజ లవణాలు

కాల్షియం :

సీతాఫలం, ఆకుకూరలు ముఖ్యంగా పాలకూర, చిరుధాన్యాలు, పాలు, గుడ్డు, నీరు ద్వారా కాల్షియం లభిస్తుంది. కాల్షియం లోపం వల్ల ఎముకల పెరుగుదల, పుష్టి లోపిస్తాయి.

సోడియం :

సాధారణ ఉప్పు, చిరుధాన్యాలు, నీరు ద్వారా లభిస్తుంది. రక్తపీడ నంపై ప్రభావం, నాడి సమతుల్యం దెబ్బతినటం, కండరాలు కుచిం చుకుపోవడం జరు గుతుంది.

కమలాపండులో ఎ బి సి విటమిన్లతో పాటు కాల్షియంకూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది

పొటాషియం :

అన్నిఆహారపదార్థాలు, కొబ్బరి నీళ్ళు ద్వారా లభిస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థను క్రమపరుస్తుంది. గుండె కొట్టుకోవడంపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.



ఇనుము :

ఆకుకూరలు, నూనెగింజలు, బెల్లం, ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పులు లభిస్తుంది. రక్తహీనత రాకుండా, శక్తివంతంగా ఉండడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

అయోడిన్ :

కూరగాయలు,ధాన్యాలు, దుంపలు, సీఫుడ్స్ ద్వారా లభిస్తుంది. అయోడిన్ లోపం వల్ల గాయిటర్, మందబుద్ధి, పెరుగుదలకుంటుపడటం జరుగుతుంది.

ఫ్లోరిన్ :

ఛీజ్, సముద్రపు ఆహారం, జున్ను, టీ ద్వారా లభిస్తుంది. ఎముకలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

జింక్ :

కూరగాయలు, అన్ని ఆహారపదార్థాలలో ఇది లభిస్తుంది. మొదడు, నాడీవ్యవస్థ అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.

రక్షణనిచ్చే ఆహారం – లాభాలు :

1. రోగక్రిములతో పోరాడే శక్తి
2. మంచి చిగుళ్ళు, పళ్ళు
3. దృఢమైన ఎముకలు
4. నునుపైన చర్మం
5. తేటమైన ప్రకాశవంతమైన కళ్ళు
6. మెరిసే జుట్టు
7. పుష్టికరమైన రక్తం

ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే పరగడుపున ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చనీళ్ళలో ఒక నిమ్మబద్ద తేనే కలిపి తాగితే లావుతగ్గుతారు

1.8. ఈ చాప్టర్‌లో ముఖ్యమైన అంశాలు

శక్తినిచ్చే పదార్థాలు :

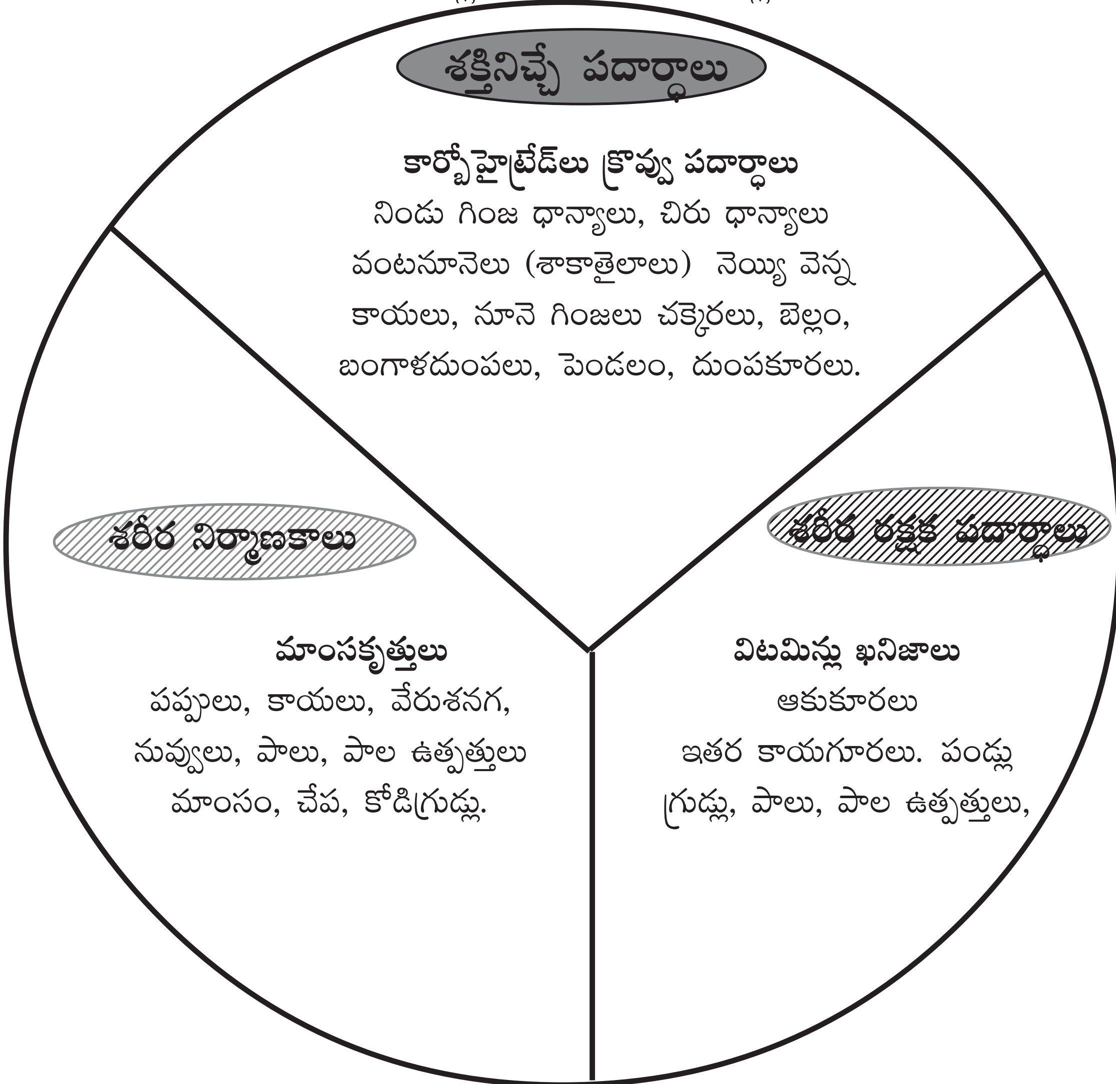
- ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, చక్కెర, బెల్లం, నూనె, నెయ్యి, దుంపలు.

శరీర నిర్మాణానికి పనికి వచ్చుపదార్థాలు :

- పప్పులు, పాలు, పాలపదార్థాలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు.

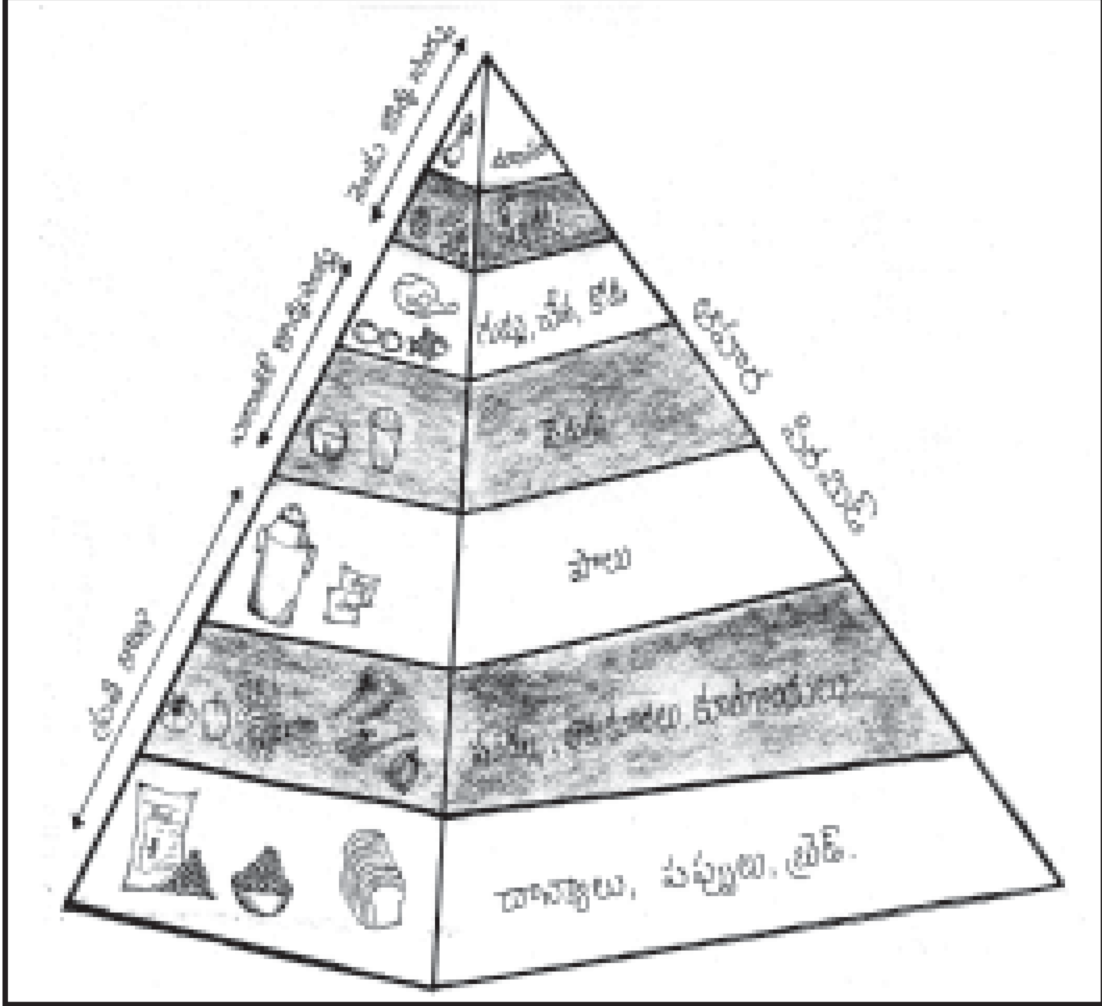
శరీర రక్షణ నిచ్చు పదార్థాలు :

- ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, పాలు, మాంసం, గుడ్లు



ప్రసవం తర్వాత గర్భసంచి యదాస్థానానికి రావడానికి ఆరు నుంచి ఎనిమిది నెలలు సమయం పడుతుంది

మీ భోజనాలపై ఈ ఆహార పిరమిడ్‌ను గమనించండి.



పై పిరమిడ్ రమిడ్‌ను చూస్తే ఏమితెలుస్తుంది ?

ఈ పిరమిడ్ ద్వారా ఎప్పుడు ఏమేమి తినాలో తెలుసుకోవచ్చును.

- ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, పప్పులు, పాలు, ప్రతిరోజూ ఆహారములో తప్పక వాడాలి. ఎప్పుడూ మీ భోజనాలపై ఈ ఆహార పిరమిడ్‌ను గమనించండి. ఒకేరకమైన ధాన్యాలు వాడేకంటే చిరుధాన్యాలైన రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు ఆహారములో చేర్చాలి.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న తల్లి రోజుకు సుమారు 3/4 లీటరు పాలు బిడ్డకు ఇవ్వగలుగుతుంది

- అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లను ఎక్కువ పాళ్ళలో రోజూ తీసుకోవాలి, కూరగాయలను మరీ వేయించి తినకూడదు సుమా!
- ఇకపోతే క్రొవ్వులు, మాంసం, చికెన్, తీపిపదార్థాలు, మొదలైనవి నెలకు ఒక్కసారి తీసుకోవాలి.మాంసం, చికెన్‌కు బదులుగా, చేపలను వాడితే చౌకగా దొరకడమే కాకుండా ఎముకలకు అవసరమైన కాల్షియం లభిస్తుంది. త్వరగా జీర్ణమవుతుంది కూడా.
- అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది నీరు. మన శరీరములో రోజుకి 1 1/2 లీటర్ల నీటిని కోల్పోతుంది. అందుకే రోజుకు 5-6 లీటర్ల నీళ్ళు తాగాలి.
- పచ్చికూరగాయలతో చేసిన సలాడ్‌లను ఎన్నిసార్లు తీసుకున్నా లాభమే తప్ప నష్టంలేదు. పీచుపదార్థాల వల్ల మలబద్ధకం రాదు.

మనం ఒకవైపు ఆధునికత, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అంటూ ఎంతో వేగంగా ముందుకు సాగుతున్నా, అంతే వేగంగానూ అనేక రకాల జబ్బులు కూడా మనకు వస్తున్నాయి. చక్కెర వ్యాధి, రక్తపోటు, క్యాన్సర్, గుండెజబ్బులు సర్వసాధారణమైపోయాయి. సరైన సమయంలో సమతుల ఆహారాన్ని తీసుకోకపోవడమే వీటికి కారణమని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. అందుకే మన ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవాలి. శరీరానికి చాలాసేపు ఆహారం అందకుండా చేస్తారు. ఇది చాలా తప్పు. డైటింగ్ చేయడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, చురుకుదనము తగ్గుతుంది. ఆహారంతీసుకొనేటప్పుడు పైన చెప్పిన ఎన్నో విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, ప్రణాళికను తయారు చేసుకోవాలి. అధిక క్రొవ్వులు లేని, ఎక్కువ శక్తిని ఇవ్వని పదార్థాలను ఉదయం ఆహారంలో తగ్గించి వాటికి బదులుగా పండ్లు, పాలు, తీసుకోవచ్చును. అంతేకాని ఖాళీకడుపుతో ఉంటే ఏ పనిమీద ఆసక్తి ఉండదు. పనిచేసేటప్పుడు వేగము తగ్గుతుంది. ఏ సమయంలో అంటే ఆ సమయంలో ఆహారం తీసుకోకుండా కొన్ని నియమాలను పాటించగలిగితే మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉంటుంది. మీకు తెలుసా ! ఒక గ్రాము పిండి పదార్థాలు కాని, మాంసకృత్తులుకాని నాలుగు కిలో కాలరీల శక్తిని ఇస్తే, ఒకగ్రాము క్రొవ్వులు, నూనెలు, చక్కెరలు తొమ్మిది కిలో క్యాలరీల శక్తిని ఇస్తుంది. చూశారా! క్రొవ్వుల వల్ల మనకు లభించే శక్తి రెండింతలకంటే ఎక్కువ. (శక్తిని కిలో క్యాలరీలలో కొలుస్తారు). నడివయస్సు సమీపించే కొద్ది ఇవన్నీ ఆలోచించి మన ఆహారాన్ని ఎన్నుకోవాలి. లేకుంటే మన అవసరాలకు ఖర్చుకాగా, మిగిలిన శక్తి అంతా క్రొవ్వుగా మారి, శరీరంలో పేరుకొని, అనేక రకాల జబ్బులకు కారణభూతమౌతుంది.

నిమ్మరసంలో దనియాలపొడికాని జీలపొడికాని 1/4 టీ స్పూన్ కలిపి తాగితే కడులో వికారం తగ్గుతుంది

2. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు,పండ్లు

2.1. ఉపోద్ఘాతము

2.2. ఆవశ్యకత

2.3. ఉపయోగాలు

2.4. ఆకుకూరల్లో ఉండే విటమిన్లు

2.5. కూరగాయల్లో లభించు విటమిన్లు

2.6. ముఖ్యాంశాలు



అల్సర్‌తో బాధపడేవారికి వేడిపదార్ధాలు ఇవ్వకుండా చల్లని పదార్ధాలు ఇవ్వాలి

2.1. ఉపోద్ఘాతం

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి తగిన పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అవసరం. మన శరీరానికి రక్షణనిచ్చే విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు తీసుకోవాలి. మన ఆహారంలో మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, క్రొవ్వుపదార్థాలు ఎన్ని ఉన్నా శరీర రక్షకాలైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు ముఖ్యం.

2.2 . ఆవశ్యకత

కొన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి, శరీరము అనారోగ్యం పాలుకాకుండా ఉండటానికి ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు మనం తీసుకొనే ఆహారంలో తప్పక చేర్చవలెను.

2.3. ఆకుకూరల వల్ల ఉపయోగాలు

1. ఆకుకూరల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి.
2. ఆకుకూరల్లో ఉండే పీచు పదార్థం మూలశంక వ్యాధిని నివారించడానికి ఉపయోగపడతాయి.
3. ఆకుకూరల్లో ఉన్న విటమిన్ 'ఎ' కారణంగా కంటిచూపు విషయంలో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.
4. ఆకుకూరల్లో ఉండే ఇనుము రక్తవృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.
5. ఆకుకూరల్లో ఉండే కాల్షియం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు బాగా గట్టిపడతాయి.
6. ఆకుకూరలు త్వరగా జీర్ణమయ్యి శరీరంలో కలుస్తాయి.
7. ఆకుకూరలు వండటం చాలా సులువు, త్వరగా ఉడుకుతాయి.
8. ఆకుకూరలు చౌకగా, అందుబాటులో ఉంటాయి.

2.4. ఆకుకూరల్లో ఉండే విటమిన్లు

1. పాలకూరల్లో ఉన్న విటమిన్ 'ఎ' వల్ల కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు రేచీకటి, కంటిలో తెల్లచుక్కలు, చూపు మందగించడం లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి.
2. తోటకూర, బచ్చలికూర, గొంగూర, మునగాకులలో ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తవృద్ధికి దోహదపడుతుంది.
3. కరివేపాకు, మెంతికూర, చుక్కకూర, క్యాలీఫ్లవర్ ఆకులు, క్యాబేజీ ఆకుకూరలలో, కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది పిల్లలకు, గర్భవతులకు, పాలిచ్చే తల్లులకు కాల్షియం లోపాన్ని తగ్గిస్తుంది.
4. చింతచిగురు, చుక్కకూర, తీగబచ్చలిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది

జలుబు చేసిన సమయంలో రోజుకు మూడు, నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తింటే జలుబు త్వరాగా తగ్గుతుంది

వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న ఐరన్‌ను శరీరానికి అందేలా చేస్తుంది.

5. ముల్లంగి ఆకు రసం మూత్ర వ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తుంది. స్థూలకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది.
6. పొన్నగంటి ఆకు, కరివేపాకు, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఆకుకూరలు జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి.
7. ఆకుకూరలు పప్పులో వేస్తే మాంసకృత్తులు నష్టపోకుండా చేస్తాయి.

2.5. కూరగాయల వల్ల ఉపయోగాలు

1. మన శరీరానికి కావలసిన పోషకేతర పదార్థాలను కూడా కూరగాయలు మనకందిస్తాయి.
2. శరీరానికి కావలసిన యాంటి యాక్సిడెంట్‌లు అందించేది కూరగాయలు.
3. కూరగాయల్లో సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు పీచు పదార్థము ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి.
4. కూరగాయలు వల్ల కంటిచూపు నాణ్యంగా ఉంటుంది.
5. కూరగాయల్లో ఉండే సూక్ష్మ పోషకాలు శరీరానికి రక్షణనిస్తాయి.

2.6. కూరగాయల వల్ల లభించే విటమిన్లు, పోషకాలు, ఖనిజాలు :

1. ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, చిక్కుడు, బీన్స్, దొండ, బెండ, కాకరకాయ, పొట్లకాయ, క్యాప్సికం, పసుపుపచ్చని తీపి గుమ్మడి, క్యారెట్, క్యాబేజిలలో బీటాకెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.
2. బంగాళాదుంప, చిలకడదుంప, కందదుంపల్లోను అరటికాయల్లో పిండి పదార్థం ఉంటుంది.
3. ముల్లంగికి ఊబకాయాన్ని తగ్గించే శక్తి ఉంది. ఇది మూత్రవ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తుంది.
4. క్యాబేజి, క్యాలీఫ్లవర్‌కు కీడుచేసే కొలెస్ట్రాలను నియంత్రించి గుండెపోటును నివారిస్తుంది.
5. బీర, సొర, దోస, కాకరకాయలలో ఉండే పీచు పదార్థం దీర్ఘకాలిక మలబద్దకాన్ని తగ్గించి మూలశంఖ వ్యాధిని నివారిస్తుంది.
6. టమాటో, ఉసిరి, నిమ్మ వీటిలో 'సి' విటమిన్ ఉంటుంది.

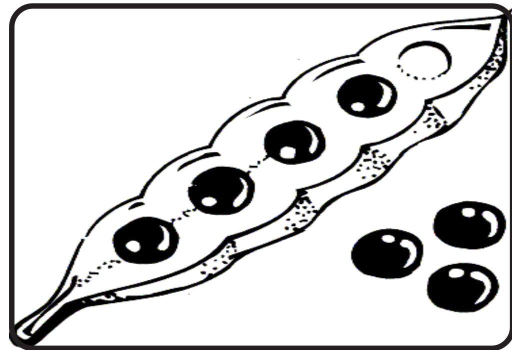
పెరుగు తింటే శరీరంలో వేడిని తగ్గించడమే కాకుండా మానసిక ఆనందాన్ని కల్గిస్తుంది

2.7. పండ్లలో ఉండే విటమిన్‌లు, ఖనిజాలు, వాటివల్ల ఉపయోగాలు :

1. మామిడి, బొప్పాయి, అరటిపండ్లులో కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది విటమిన్ 'ఎ' ను కలిగి ఉంటుంది.
2. ఉసిరి, నారింజ, ద్రాక్ష లాంటి పుల్లటి పళ్ళలో విటమిన్ 'సి 'ఎక్కువగా ఉంటుంది.
3. సీతాఫలం, జామ పండ్లలో కాల్షియం ఉంటుంది.
4. సపోటా, పైనాపిల్, రేగి పండ్లు శరీరానికి రక్షకులుగా పనిచేస్తాయి.
5. యాపిల్‌లో పిండిపదార్థాలతో పాటు సూక్ష్మపోషకాలుంటాయి.

2.8. ముఖ్యాంశాలు

1. ఆహారం, ఆరోగ్యకరంగాను, రుచికరంగాను ఉండాలంటే తాజా కూరగాయలను, పండ్లు ను వాడాలి.
2. కూరగాయలు, పండ్లలో సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
3. ఆకుకూరలు, పసుపు, నారింజ రంగుల్లో ఉన్న కూరగాయలు మరియు పండ్లు సూక్ష్మపోషక పదార్థాలలో పాలను, కొన్ని దీర్ఘకాల జబ్బులను నిరోధిస్తాయి.
4. సంక్లిష్ఠ కార్బోహైడ్రేట్లు, పీచుపదార్థము, కూరగాయలు, తాజా పండ్లలలో పుష్కలంగా ఉంటాయి.
5. కెరొటినాయిడ్లు పుష్కలంగా ఉండాలంటే ఆకుకూరలు, క్యారెట్లు, టమాటోలు, చిలకడ దుంపలు, బొప్పాయి, మామిడి వంటి ఆహారం తీసుకోవాలి.
6. మునగాకు, తోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర వంటి ఆకుపచ్చనికూరల్లో ఇనుము ఉంటుంది.
7. పంటి, చిగుళ్లు వెంట నెత్తురు కారడం లాంటి సమస్యలు పోవడానికి విటమిన్ –సి ఉన్న ఉసిరి,నారింజ లాంటివి తినాలి.



రాత్రుల్లు నిద్ర పట్టకపోతే గోరు వెచ్చని పాలల్లో పంచదార కలుపుకుని త్రాగితే నిద్రపడుతుంది

3. గర్భవతులు, బాలింతల పోషకాహారం

3.1. ఉపోద్ఘాతము

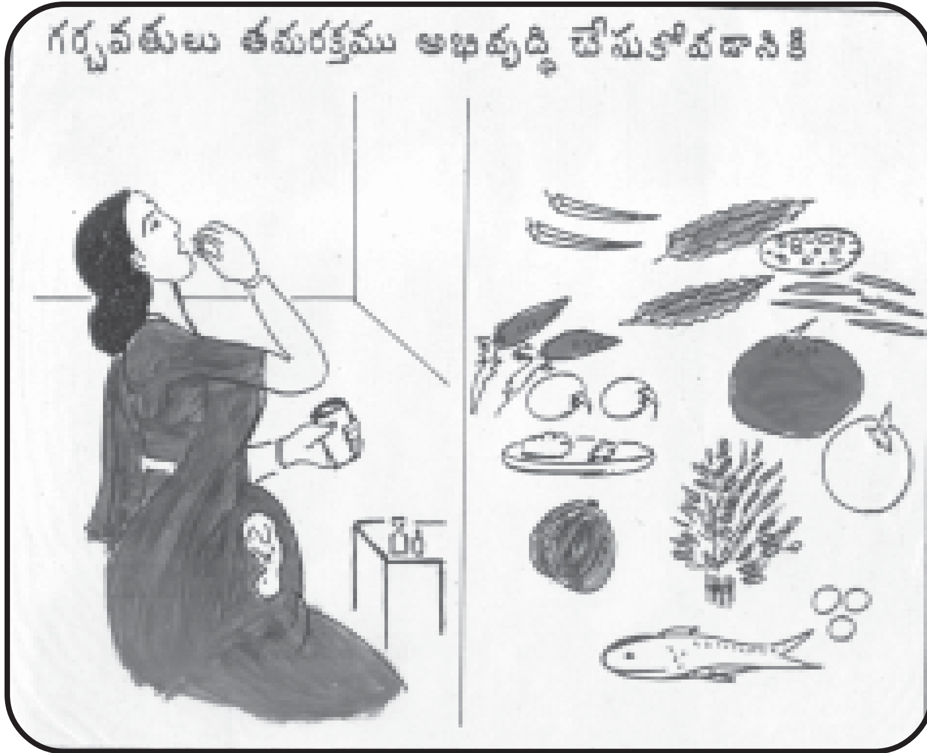
3.2. ఆవశ్యకత

3.3. సమస్యలు మరియు జాగ్రత్తలు

3.4. ఉపయోగము

3.5. పోషకాహారంలో ఉండవలసిన అంశాలు

3.6. ముఖ్యాంశాలు



మొదటి మూడు నెలలు ఏడవ నెల తర్వాత గర్భవతి ఎక్కువ ప్రయాణం చేయక పోవడం మంచిది

3.1. ఉపోద్ఘాతం

బలమైన, ఆరోగ్యవంతమైన చెట్టు నుండి బలమైన, ఆరోగ్యవంతమైన విత్తనం వస్తుంది. ఇలాంటి విత్తనం నుండి వచ్చే మొక్క ఏపుగా పెరిగి మంచి చెట్టుగా ఎదిగి మంచి ఫలాన్ని ఇస్తుంది. ఈ సంబంధమే తల్లిబిడ్డలకుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యం తల్లి గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, బిడ్డకు పాలిచ్చే సమయంలో తీసుకున్న ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

3.2. ఆవశ్యకత

గర్భస్థ శిశువు, బిడ్డతో పాటు తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, శరీరం ఎదుగుదలకు రోగనిరోధక శకని కలిగి ఉండటానికి పోషకాహారం అవసరం.

3.3. సమస్యలు మరియు జాగ్రత్తలు

గర్భిణి స్త్రీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు కొన్ని చిన్నచిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు గురి అవుతారు.అవి సరైనా ఆహారం తీసుకుంటే నివారించుకొవచ్చు.

1. వేవిళ్ళు
2. మలబద్దకం
3. బిపి
4. కాళ్ళు తిమ్మురులు
5. రక్త హీనత

3.3.1. వేవిళ్ళు:

- గర్భిణి సమయంలో ఇది సాధారణం. ఇదేమీ జబ్బుకాదు. దీనవల్ల ప్రమాదం ఏమీ లేదు.
- ఆహారంలో మసాలాలు ఎక్కువలేకుండా చేసుకోవాలి
- నూనె తో చేసిన పూరి, వడ,గారెలు, దోసెలు తీసుకోకపోవడం మంచిది.
- తిన్న వేంటనే పడుకోవడం చేయరాదు.
- కొబ్బరినీళ్ళు పళ్ళ రసాలు జావ పదార్ధాలు పండ్లు ఎక్కువ ద్రవపదార్ధలు తీసుకోవాలి.
- వాంతులు అవుతున్నాయని ఏమీ తినకుండా త్రాగకుండా వుండకూడదు.
- తాగినవి ఏవిఇమడకపోయినా ఎక్కువ సార్లు వాంతులు అయినా మూత్రపరిమాణం తక్కువయినా ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి వేళ్ళాలి.

రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తాయారయ్యేందుకు ఫోలిక్ యాసిడ్ తయారవుతుంది

3.3.2. మలబద్ధకం:

గర్భవతుల్లో జీర్ణ క్రీయ మందగించడం వల్ల మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. ఇది సర్వసాధారణం

- మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి గర్భిణిస్త్రీ రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగాలి.
- పచ్చళ్ళు కారాలు తినకూండా పండ్లు కూరగాయలు, ఆకు కూరలు రోజు తీసుకోవాలి.

3.3.3. బిపి: (రక్తపోటు)

గర్భవతికి చాలా ప్రమాదకరమైన అంశం రక్తపోటు. గర్భవతి అని నిర్ధాణ అయిన దగ్గర నుండి ప్రతి నెల వైద్య పరిక్షలు చేయించుకోవాలి.

- గర్భవతి మొదటి నాలుగు నెలలవరకు నెలకు ఒక సారి వైద్య పరిక్షలు చేయించుకోవాలి.
- ఎనిమిది నెలలు పూర్తి అయ్యేంతవరకు నెలకు రెండు సార్లు వద్య పరిక్షలు చేయించుకోవాలి.
- తోమ్మిదవ నెల నుండి ప్రసమించేదాక వారానికి ఒక సారి వైద్య పరిక్షలు చేయించుకోవాలి.
- పరిక్షకు వెళ్ళిన ప్రతిసారి కచ్చితంగా బరువును బిపిని చెక్ చేయించుకోవాలి.
- పొట్టపై పరిక్షద్వారా శిశువు ఎదుగుదలను పరిక్షించడం.
- మూత్రం, రక్తపరిక్షలు చేయించుకోవాలి.
- బిపి పెరుగుదలలో ఎక్కువ తేడాలు ఉంటే హస్పిటల్‌లో ఉండి వీలైనంత త్వరగా ప్రసమయ్యేలా చూసుకోవాలి
- గర్భవతికి తలనొప్పి కళ్ళుతిరగటం నల్లరంగులో వాంతి కావడం చూపు మసకమారడం ఇవి ప్రమాదకరమైన చిన్హాలు.
- ఈ సమయంలో అశ్రద్ధ చేయకుండా వైదుణ్ణి సంప్రదించాలి.
- లేకపోతే గర్భవతికి గుర్రపు వాతం వచ్చి మరణించే ప్రమాదం వుంది.

3.3.4. కాళ్ళ తిమ్మురులు:

సరైనా ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది.

- ఎక్కువ సార్లు (ప్రతిరోజు నాలుగు నుండి ఆరు సార్లు)
- మామూలుగా తీసుకొనే ఆహారంతో పాటు గ్లాసుపాలు, ఒకగ్రుడ్డు, ఒక అరటిపండు, లేదా ఆయా కాలలో లభించే పళ్ళు తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల సుఖ ప్రసమ జరిగేందుకు అవసరమయిన శక్తి లభిస్తుంది.
- శిశువు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

శిశువుకి లోప పోషణ అనేది తల్లి గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తీసుకున్న ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది

3.3.5. రక్త హీనత (ఎనిమియా)

రక్త హీనత లక్షణాలు అంత స్పష్టంగా వుండవు,రక్తహీనతను చూపించే కొన్ని లక్షణాలు అకలి లేకపోవడం నీరసంగా ఉండటం, అలసటగా ఉండటం, శబ్దం వచ్చేలాగా శ్వాస తీసుకోవడం (రొప్పడం), పాలిపోవడం ఎనీమియా తీవ్రంగా వుంటే గర్భిణికి కొన్ని చిక్కులు ఏర్పడవచ్చు.

- బిడ్డ తక్కువ బరువుతో పుట్టడం
- నెలలు నిండకూండా ప్రసవం జరుగువచ్చు.
- బిడ్డ మరణించ వచ్చు
- అధిక రక్త స్రావం కావచ్చు.

టీ, కాఫీ లాంటి పానీయాలు ఆహరంలోని ఇనుములో కలిసిపోయి శరీరానికి ఇనుమునందకూండా చేస్తాయి.

3.3.6. ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం:

- హిమోగ్లోబిన్ తయారయ్యేందుకు ఫోలిక్ యాసిడ్ తప్పకూండా కావాలి.
- ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం (రక్త కణాల పరిమాణం తగ్గి) అనీమియాకు దారితీస్తుంది.
- గర్భిణి స్త్రీలకు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా కావాలి.
- అదనంగా ఫోలిక్ యాసిడ్ తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డ ఎక్కువ బరువుతో పుట్టి పుట్టుకలో వచ్చే అవలక్షణాలు తగ్గుతాయి.
- ఆకు కూరలు పప్పులు, పప్పుదినుసులు కాయలు, కాలేయం ఫోలిక్ యాసిడ్‌ని ఎక్కువగా అందిస్తాయి.

3.4. గర్భవతులు, బాలింతలకు పోషకాహారం వల్ల ఉపయోగం

1. తల్లి,బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఎదగడానికి
2. తల్లికి నెలలు నిండి పండంటి పాపాయి పుట్టడానికి
3. తల్లికి సుఖప్రసవం జరగడానికి
4. బిడ్డ మానసికంగా, శారీరకంగా ఎదగడానికి
5. బిడ్డ ఎలాంటి శారీరక వైకల్యాలు లేకుండా పుడతారు

గర్భవతికి మొదటి మూడు నెలలో ఎక్సరేలు తీయించడం మంచిది కాదు

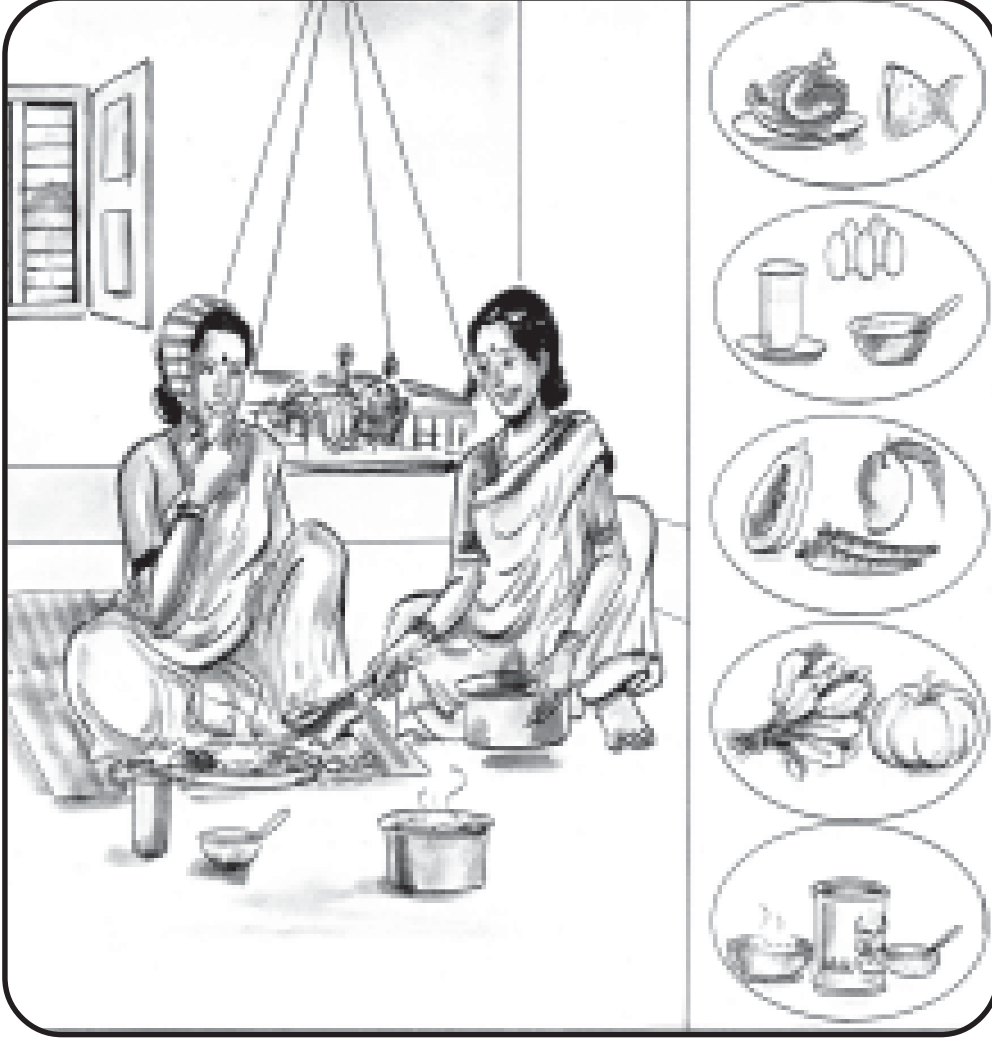
3.5. పోషకాహారంలో ఉండవలసిన అంశాలు

1. గర్భిణిగా ఉన్న సమయం సగం గడిచే సరికి స్త్రీ ఆహారంలో అదనంగా 300 కేలరీలు, 15 గ్రాముల మాంసకృత్తులు, 10 గ్రా క్రొవ్వులు రోజు ఆహారంలో ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.
2. పాలిచ్చే తల్లి ఆహారంలో అదనంగా 500కేలరీలు, 25గ్రా మాంసకృత్తులు, 25 గ్రా క్రొవ్వు ఎక్కువగా కావాలి.
3. అదనంగా కొన్ని సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు కూడా చేర్చాలి.
4. గర్భంతో ఉన్న సమయం అంతా ఫోలిక్‌యాసిడ్ తీసుకోవడం ద్వారా శిశువు అవలక్షణాలు లేకుండా పుడుతుంది.
5. శిశువు ఎక్కువ బరువుతో పుడుతుంది.
6. ఎర్రరక్త కణాల తయారికి కావలసిన అవసరాలు తీర్చేందుకు ఇనుము ధాతువును ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
7. బిడ్డకు ఎముకలు, పళ్ళు బాగా తయారవడానికి కాల్షియం స్థాయిని పెంచె ఆహారం తీసుకోవలి
8. కాల్షియం సంవృద్ధిగా వుంటే ఆస్టియాపోరాసిస్ అనే వ్యాధి రాకూండా ఉంటుంది.
9. తల్లి అయోడిన్‌ను ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డ సరియైన మానసిక ఆరోగ్యంతో పుడుతుంది.
10. బిడ్డ సవ్యంగా ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి పాలిచ్చే సమయంలో తల్లికి అదనంగా విటమిన్–'ఎ' కావాలి. దీనితో పాటు విటమిన్ –$బి_{12}$, సి విటమిన్లను ఉండేలా చూసుకోవాలి.



బిడ్డకి బిడ్డకి మధ్యకనీసం మూడేళ్ళు విరామం లేకపోతే తల్లి బిడ్డ ఎనీమియాకు గురిఅవుతారు

బాలింతలు తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు

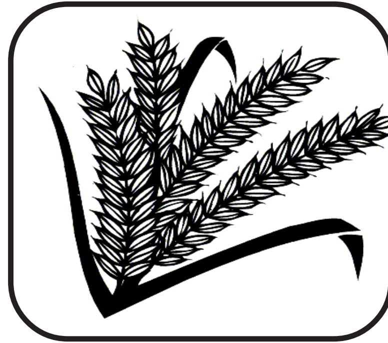


గర్భిణి సమయంలో పొగత్రాగే వారి దగ్గర కూడా ఉండకూడదూ

3.6. ముఖ్యాంశాలు

1. శక్తికోసం బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులు, సజ్జల నుండి పొందవచ్చు.
2. మాంసకృత్తుల కోసం పాలు, చేపలు, మాంసం, గుడ్డు నుండి పొందవచ్చు.
3. చిక్కుడు, గింజధాన్యాలు, పప్పులు, కాయగూరలను సరియైన నిష్పత్తులలో వాడినప్పుడు కూడా మంచి మాంసకృత్తులసు పొందవచ్చును.
4. తాజాకూరగాయలు, పాలు, తాజాపళ్ళద్వారా ఖనిజాలు, విటమిన్లు తగినంత పొందవచ్చును.
5. పులియబెట్టిన పదార్ధాలు, మొలకెత్తిన పప్పులు, విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారం
6. పాల నుండి కాల్షియంను పొందవచ్చును.
7. ఆకుకూరలు, పప్పులు, పప్పుదినుసులు, కాయలు, కాలెయంలలో ఫోలిక్‌యాసిడ్ ఎక్కువగా దొరుకుతుంది.
8. పప్పులు, లెగ్యూమ్ జాతికి చెందిన పదార్ధాలు, ఎండబెట్టిన పళ్ళు, పచ్చని ఆకుకూరలు, మాంసం, చేపలు, లివరులలో ఇనుము ఎక్కువగా పొందవచ్చును.
9. విటమిన్ సి దాగిఉన్న ఉసిరికాయ, జామ,నారింజ లాంటి పుల్లటి పళ్ళు శరీరం ఇనుము గ్రహించడాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
10. శాకాహార పదార్ధాల నుండి ఇనుము జైవికంగా శరీరానికి తక్కువగా అందుతుంది. అదే జంతు సంబంధ ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.





గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువగా పొగాకు పొగసోకిన తల్లి పిల్లలు తక్కువ బరువుతో పుడతారు

సుమారు 50 కె.జి.ల బరువుండే స్త్రీకి వివిధ దశల్లో రోజుకు కావలసిన పోషక పదార్థాలు

పోషక పదార్థాలు	గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు	పాపాయికి పాలు ఇచ్చేటప్పుడు
1.కిలో కేలరీలు	2500	2900
2. ప్రోటీన్లు	60 గ్రా.	70 గ్రా.
3. కాల్షియం	1000 మి.గ్రా.	1500 మి.గ్రా.
4. ఇనుము	40 మి.గ్రా.	30 మి.గ్రా.
5. విటమిన్ –ఎ	6000 ఐ.యు	8000 ఐ.యు
6. విటమిన్ –డి	400 ఐ.యు	400 ఐ.యు
7. ధయమిన్	1.5 మి.గ్రా.	1.5 మి.గ్రా.
8. రైబోఫ్లేవిన్	1.5 మి.గ్రా.	1.5 మి.గ్రా.
9. నికోటిన్ ఏసిడ్	15 మి.గ్రా.	1.5 మి.గ్రా.
10. విటమిన్–సి	60 మి.గ్రా.	60 మి.గ్రా.
11. ఫోలిన్ ఏసిడ్	1 మి.గ్రా.	1 మి.గ్రా.
12. విటమిన్ – బి12	2 మైక్రో గ్రా.లు	2 మైక్రో గ్రా.లు

పై పోషక పదార్థాలు క్రింది పదార్థాలలో లభించును



పాపాయి పుట్టిన వేంటనే స్నానం చేయించ కూడదు బట్టతో ఒళ్ళంతా తుడిచి మరుసటి రోజు స్నానం చేయించాలి

4. తల్లిపాలు

4.1. తల్లిపాల ఆవశ్యకత

4.2. తల్లిపాల వల్ల లాభం

4.3. తల్లిపాలలో ఉండే పోషకాలు

4.4. పాలు పట్టించు విధానం

4.5. పాలు ఇచ్చే తల్లి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

4.6. పాలు ఇచ్చే తల్లి తీసుకోవలసిన ఆహారం

4.7. బిడ్డకు ఏ సందర్భంలో తల్లి పాలను ఇవ్వకూడదు.

4.8. ముఖ్యాంశాలు



గుమ్మడి , పచ్చిమిర్చి , బొప్పాయిలలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది

శిశువుకు ఏర్పడ్డ ఆహార లోపం వల్ల బిడ్డ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సరిచేసుకోలేని విధంగా దెబ్బతీస్తుంది. భవిష్యత్తులో మానవశక్తి, ఆర్థికాభివృద్ధి సక్రమంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన సమాజం మానవశక్తి కావాలి. మానవ వనరులు సక్రమంగా ఉండాలంటే శిశు దశ నుండి మంచి పోషకాహారం అందాలి. తల్లిపాల నుండి అవి సమృద్ధిగా అందుతాయి.
పై అంశాల గురించి పూర్తి సమాచారం గర్భవతులు, ప్రతి స్త్రీ తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

4.1. తల్లిపాల ఆవశ్యకత

- తల్లిపాలు బిడ్డ పెరుగుదలకు
- బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి
- బిడ్డకు కావలసిన సమగ్ర ఆహారం కోసం
- బిడ్డ మానసిక ఎదుగుదలకు
- బిడ్డ ఆకలి తీర్చడానికి తల్లిపాలు అవసరం

4.2. తల్లిపాల వల్ల లాభం

- బిడ్డకు సంపూర్ణ ఆహారం దొరుకుతుంది.
- బిడ్డకు ఆకలై ఏడ్చిన వెంటనే పట్టడానికి అందుబాటులో ఉంటాయి.
- తల్లిపాలు శుభ్రంగా కల్తీ లేకుండా ఉంటాయి.
- తల్లిపాలు బిడ్డకు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
- బిడ్డకు కావలసిన ఉష్ణోగ్రతలో తల్లిపాలు ఉంటాయి.
- బిడ్డకు తల్లిపాల వల్ల ఎలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్ రాదు.
- తల్లిపాలు పట్టడంలో సమయం కలిసి వస్తుంది.
- తల్లిపాలు ఇచ్చే సమయంలో తల్లి స్పర్శ బిడ్డకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది.
- తల్లిపాలు బిడ్డకు పట్టడం వల్ల తల్లిబిడ్డల మధ్య ఉండే సహజమైన, సున్నితమైనఅనుబంధం ఏర్పడి ప్రేమానురాగాలు పెరుగుతాయి.
- తల్లిపాలు తాగిన పాపాయి మానసికంగా, మేధాపరంగా, అనుభూతి పరంగా ఉన్నతంగా పెరుగుతారు.

పాపాయి పుట్టిన తర్వాత 24గం॥ లలో మల విసర్జన చేయక పోతే వైద్యునికి చూపించాలి

4.3. తల్లిపాలలో ఉండే పోషకాలు

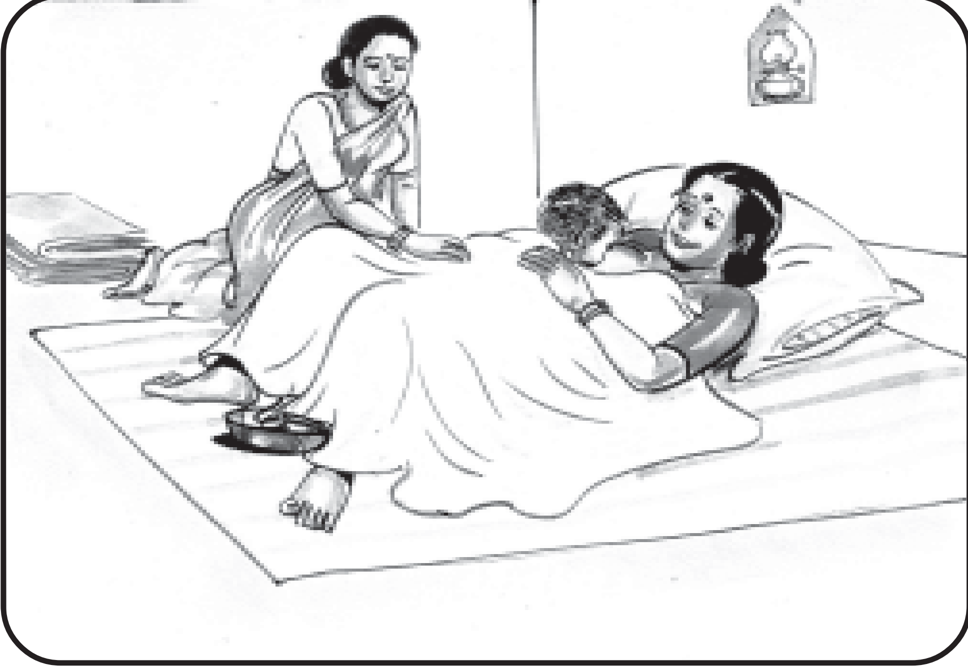
- తల్లిపాలలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించే యాంటీ బయోటిక్స్ ఉంటాయి.
- మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. ఇవి కణ నిర్మాణానికి, హార్మోన్లు, ఏంటీబాడీ ఎంజైమ్స్ నిర్మాణానికి ఉపయోగపడతాయి.
- చక్కెర ఉంటుంది. ఇది పాపాయికి కావలసిన శక్తిని ఇస్తుంది.
- ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయి. ఇవి పాపాయికి పళ్ళు, ఎముకల నిర్మాణానికి, రక్తం గడ్డకట్టడానికి, నరాలు, కండరాల పనిని నియంత్రించడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి.
- కొవ్వుపదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి పాపాయి శరీరానికి కావలసిన వేడిని, కొంత శక్తిని ఇస్తాయి.
- విటమిన్ 'ఎ', బి–కాంప్లెక్స్, విటమిన్ ' సి' బిడ్డకు అంధత్వం రాకుండాను, బిడ్డ చురుకుగా ఉండడానికి, కొత్త రక్తకణాల నిర్మాణానికి, వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచడానికి పై విటమిన్లు ఉపయోగపడతాయి.
- విటమిన్ డి తక్కువగా ఉంటుంది. అది సరిపడా రావడానికి పాపాయిని మొదటిరోజుల్లో ఎండకి పడుకోబెడతారు.
- ఐరన్ కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే తల్లి ఐరన్‌కు సంబంధంచిన ఆహారంను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- ఇవి అన్ని పాపాయికి 6వ నెల వచ్చే దాకా సరిపోతాయి.
- పాపాయికి 6వ నెల వచ్చిన దగ్గర నుండి తప్పకుండా అనుబంధ ఆహారాన్ని ఇస్తూ తల్లిపాలను కొనసాగించాలి.

4.4. పాలు పట్టించు విధానం

- నార్మల్ డెలివరీ అయితే పాపాయి పుట్టాక 2 గంటలల్లోగా, సిజేరియస్ ఆపరేషన్ అయితే 6 గంటలలోపు పాపాయికి తల్లి రొమ్మును పట్టించాలి.
- పాపాయి పుట్టగానే తల్లికి పాలు రావు పసుపుపచ్చని పలుచని ద్రవం వస్తుంది. దీనిని ముర్రుపాలు అంటారు. ఇవి పాపాయికి తప్పకుండా తాగించాలి.
- పాలిచ్చే ప్రతి తల్లి సంతోషంగా ఉండాలి. చిరాకుతో, బాధతో బిడ్డకు పాలు ఇవ్వకూడదు.
- తల్లి కూర్చోని పాపాయిని వడిలోకి తీసుకోని పాపాయి తలను ఎత్తుగా ఉండేలా ఒడిలో

పాపాయికి పాలు త్రాగటం కష్టంగా వ్నంటే నిప్పల్ షిల్డ్ తో పట్టించాలి

పాలు పట్టించు విధానం







మంచి నీళ్ళు దివ్య ఔషదం రోజుకు 8గ్లాసుల నీళ్ళు త్రాగితే శరీరంలోని మలినాలు విసర్జించ బడతాయి

పొదువుకుని పట్టుకొని పాపాయికి పాలు ఇవ్వాలి.

- పాపాయికి పాలు త్రాపిన వెంటనే భుజం మీద వేసుకుని తేన్పు వచ్చే దాకా వీపు మీద మృదువుగా తట్టాలి.
- పాపాయికి పాలు ఇచ్చేటప్పుడు ఇరుగు పొరుగమ్మలతో మాట్లాడకూడదు. ఏదో ఒక పని చేసుకుంటునో, నిద్రపోతూనో పాపాయికి యాంత్రికంగా పాలు ఇవ్వకూడదు. ఇలా ఇవ్వడం వల్ల పాపాయి ఆరోగ్యకరంగా ఉండదు.
- పాపాయికి 6వ నెల నుండి అనుబంధ ఆహారం పెట్టాలి.

పసవించిన మొదటి 3,4 రోజుల్లో పాలు ఉన్నా లేకపోయినా ప్రతి 3,4 గంటలకు ఒకసారి పాపాయికి పాలు పట్టించాలి.

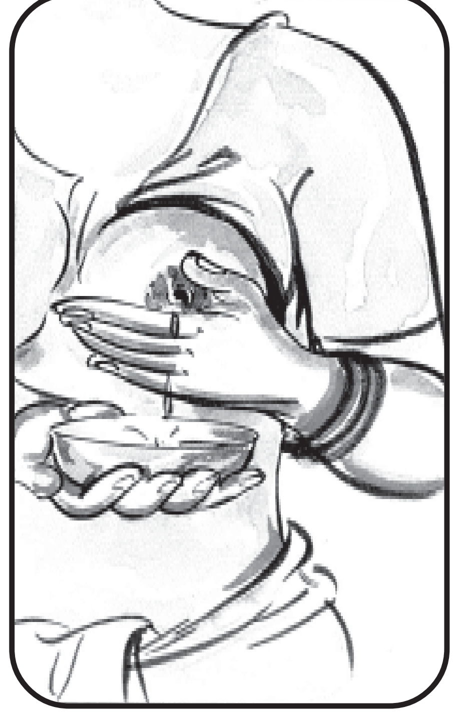
- పాపాయికి పాలు ఇచ్చిన ప్రతిసారి రెండు రొమ్ములలో ఇవ్వాలి.
- పాపాయికి పాలు ఇచ్చే సమయంలో తల్లిబిడ్డతో ప్రేమగా మాట్లాడాలి. తల్లిబిడ్డను ప్రేమగా తాకుతూ ఉంటే బిడ్డ ఆనందంగా పాలను త్రాగుతుంది. బిడ్డ శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుగుతుంది.

4.5. పాలు ఇచ్చే తల్లి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- తల్లి గర్భవతిగా ఉన్నప్పటి నుండి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడానికి మానసిక సంసిద్ధతను పొందాలి.
- బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడాన్ని ఆనందంగా అనుభూతి చెందాలి.
- బిడ్డకు పాలు పట్టడం అలవాటు చేస్తే పాల గ్రంథులు ప్రతిస్పందించి పాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి.
- రొమ్ము మొనను వేళ్ళతో పట్టుకొని బైటకు లాగి సాగదీసి పాపాయి నోటికి అందించాలి.
- పాపాయి పాలు త్రాగే సమయంలో రొము ముక్కుకు అడ్డుపడకుండా చెయ్యి రొమ్మును నొక్కిపెట్టి ఉంచాలి.
- పాపాయికి పాలు ఇచ్చే ముందు, ఇచ్చిన తరువాత రొమ్ములను శుభ్రంగా కడగాలి.



పాపాయి శ రీరం మీద వుండే తెల్లటి పాచి లాంటి పదార్థం పాపాయికి వ్యాధి నిరోధకంగా పనిచేస్తుంది



- పాల ఉత్పత్తి తల్లి మానసిక స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- తల్లి ఆందోళనగా, చిరాకుగా ఉంటే పాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.
- పాపాయి రొమ్మును నోట్లోపెట్టుకుని గగ్గోలు పెడుతుంటే పాలు రావడం లేదని గమనించాలి
- పాపాయి పాలు తాగుతు ఏడుస్తుంటే మరో రొమ్మును పట్టించాలి. పాలురాకపోతే కొన్ని నీళ్ళు తాపి తల్లి స్థిమితంగా కూర్చోని పాపాయికి పాలు తాగించాలి.

4.6. బిడ్డకు పాలు ఇచ్చే తల్లి తీసుకోవలసిన ఆహారం

- గర్భవతిగా ఉన్నప్పటి కంటే పాలు ఇచ్చే తల్లి ఎక్కువబలమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- రోజుకు సుమారుగా లీటరు పాలు త్రాగాలి.
- పిండి పదార్థాలు ఉండే వరి, గోధుమ, జొన్న మొదలైన వాటితో చేసినవి తినాలి.
- మాంసకృత్తులు లభించే ఆహారపదార్ధాలు, పప్పులు, మాంసం, చేపలు మొదలైనవి తినాలి.
- విటమిన్లు, ఖనిజాలు లభించే పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు విరివిగా తీసుకోవాలి.
- రోజుకు గ్రుడ్డు తప్పకుండా తీసుకోవాలి.
- మంచినీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగాలి.
- పత్యం చేయరాదు.
- పచ్చళ్ళు, కారం, మసాలాలు తినకూడదు.

పాలు ఇచ్చే తల్లి ఎలాంటి మానసిక వత్తిడిలకు గురి అవుతూ పాపాయికి పాలు పట్ట కూడదు

- కందిపొడి, ధనియాల పొడి, కరివేపాకు కారం లాంటివి అసలు తినకూడదు. మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

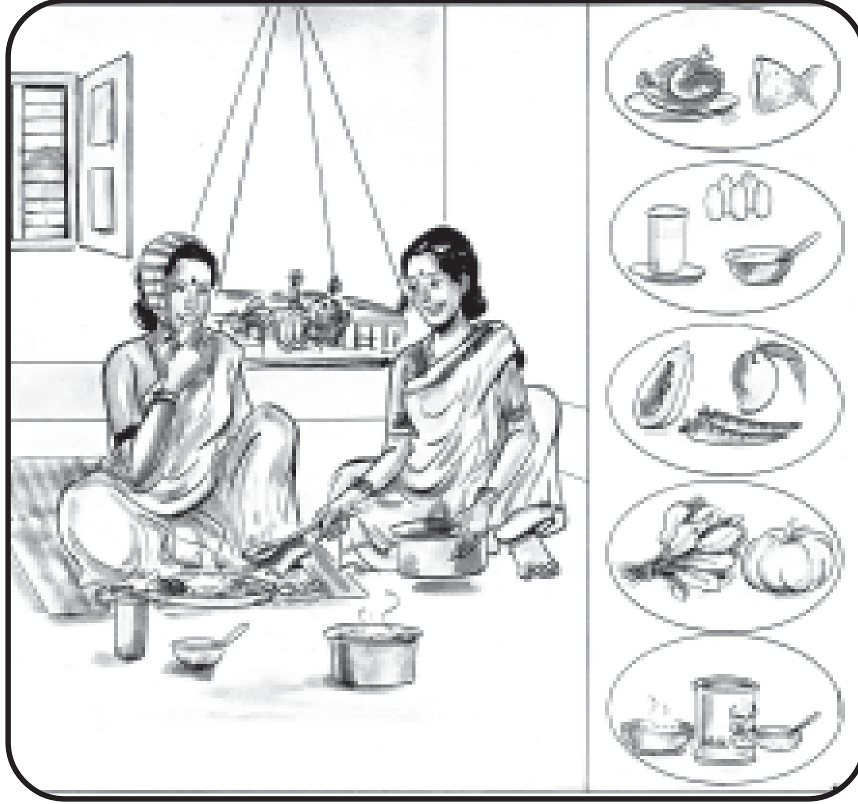
4.7. తల్లి ఏయే సందర్భాలలో బిడ్డకు పాలు ఇవ్వకూడదు

- పాలు సరిపడా ఉన్నప్పటికీ కొన్ని పరిస్థితుల్లో తల్లిపాపాయికి తన పాలు ఇచ్చే ఆనందానికి నోచుకోదు.
- తల్లి తీవ్రమైన అనీమియా, బలహీనతకు లోనయినప్పుడు.
- తల్లికి క్షయ వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు.
- తల్లి మానసిక ఉన్మాదానికి లోనయినప్పుడు
- రొమ్ములలో పాలు నిలువ ఉండి గడ్డకట్టి చీము పట్టినప్పుడు
- రొమ్ము మొనలు పగిలి పుళ్ళు పడినప్పుడు
- తల్లి టైఫాయిడ్, ఫ్లూ జ్వరం మొదలైన జబ్బులు ఉన్నప్పుడు తగ్గే వరకూ.
- మత్తు పదార్థాలు, పొగ,చుట్ట త్రాగే వారు పాపాయికి పాలు ఇవ్వకూడదు.
- తలనొప్పి మాత్రలు, సల్ఫర్ మాత్రలు, ఏంటీబయాటిక్ మాత్రలు వాడేవారు పిల్లలకు పాలు ఇవ్వకూడదు.
- రేడియం ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటున్న తల్లి కూడా పాలు ఇవ్వకూడదు.

4.8. ముఖ్యాంశాలు

1. తల్లి గర్భంతో ఉన్నప్పటి నుండే పాలు ఇవ్వడానికి ఆమెను సిద్ధం చేయాలి.
2. తగినంత సమతుల ఆహారం తల్లికి గర్భవతిగా ఉన్నప్పటి నుండే ఇవ్వాలి.
3. ప్రసవించిన తర్వాత ఎంత వీలైతే అంత తొందరగా తల్లి పాలు బిడ్డకు పట్టించాలి.
4. మొటటి సారి వచ్చే ముర్రు పాలలో ఎంతో విలువైన పోషకాలు ఉంటాయి.ఆ పాలను తప్పకుండా బిడ్డకు పట్టించాలి.
5. బిడ్డకు 4-6 నెలలు వయసు వచ్చే దాకా తప్పకుండా తల్లిపాలు ఇవ్వాలి.
6. తల్లిపాలు శ్రేష్టమైనవి, ఖర్చులేనివి, ఎల్లవేళలా సిద్ధంగా ఉంటాయి
7. పాలు బాగా రావడానికి, పాలు వృద్ధి జరగడానికి పాపాయికి తరచుగా పాలను పట్టాలి.
8. తల్లిపాలిచ్చే సమయంలో మంచి పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
9. తల్లి పాలిచ్చే సమయంలో చిరాకు, ఆందోళన, కోపం లాంటివి లేకుండా ప్రశాంతంగా పాలు ఇవ్వాలి.

తల్లి పాపాయికి తన పాలు ఇచ్చే లాగా కుటుంబ సభ్యులందరు తల్లిని ప్రోత్సహించాలి



10. తల్లి పాలిచ్చే సమయంలో బిడ్డతో ప్రేమగా ఉండాలి. పాలు ఇచ్చే దాంట్లో ఉన్న ఆనందాన్ని అనుభవించాలి.

11. తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇష్టంగా ఇవ్వడం వల్ల బిడ్డ శారీరకంగా, మానసికంగా, మేధోపరంగా, అనుభూతి పరంగా ఉన్నతంగా పెరుగుతారు.

12 పాలిచ్చే సమయంలో తల్లి మందులు వాడే విషయంలో అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. యాంటీ బయాటిక్ మందులు, కెఫిన్, హార్మోన్లు తల్లిపాలలోకి చేరి బిడ్డకు హాని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పాలిస్తున్న కాలంలో మద్యం, మాదక ద్రవ్యాలు, పొగాకు నమలడం, త్రాగడం గానీ చేయకూడదు.

ఆహారం తీసుకునే ముందు ప్రాసెస్ చేయబడిన పదార్థాలు తినకూడదు

5. అదనపు ఆహారం

5.1. ఉద్దేశ్యం

5.2. అదనపు ఆహారం అంటే ఏమిటి ?

5.3. అదనపు ఆహారం ఆవశ్యకత

5.4. అదనపు ఆహారం వల్ల ఉపయోగాలు

5.5. అదనపు ఆహారాన్ని ఎప్పుడు ఇవ్వాలి.

5.6. అదనపు ఆహారాన్ని తయారు చేయు విధానం

5.7. ఎ ఆర్ ఎఫ్ ను తయారు చేయువిధానం

5.8. అధనపు ఆహారం తాయారు చేయడంలో పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు

5.9. చిన్న పిల్లలు

5.10. పోషకాహారములు



రాగులు,శనగలు,ఉలవలు, సోయా చిక్కుడులు తింటే ఎముక పుష్టి కలుగుతుంది

5.1. ఉద్దేశ్యం

తల్లిపాలు చాలా ఉత్తమమైన ఆహారమని అందరూ ఒప్పుకుంటారు. అదృష్టవశాత్తు మన దేశంలోని చాలా మంది తల్లులు తమ పాలను పిల్లలకు త్రాగిస్తారు. ఇవి బిడ్డకు కొంత కాలం వరకే సరిపోతాయి. ఆ తరువాత బిడ్డకు అదనపు ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి.

5.2. అదనపు ఆహారం అంటే ఏమిటి ?

- శిశువుకు తల్లిపాలకు తోడుగా తగినంత పోషకాలు ఇచ్చే ఇతర ఆహారాన్ని అదనపు ఆహారం అంటారు.
- శిశువుల్లో అది పాల వంటి ద్రవ ఆహార పదార్థాలు కావచ్చు లేదా జారుడు ద్రవంగా ఉండే పాయసం కావచ్చు.
- ఒక ఏడాది బిడ్డల విషయంలోనైతే అన్నం లాంటి ఇతర ఘన ఆహారాలు కావచ్చును.

5.3. అదనపు ఆహారం ఆవశ్యకత

- పాపాయి లోపపోషణకు గురి కాకుండా ఉండడానికి.
- పాపాయి ఎదుగుదల సక్రమంగా ఉండడానికి
- పాపాయి మానసిక ఎదుగుదలతో చురుకుగా ఉండటానికి
- పాపాయి ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి
- పాపాయి ఆనందకరమైన బాల్యం గడపడానికి

5.4. అదనపు ఆహారం వల్ల ఉపయోగాలు

- అదనపు ఆహారం వల్ల పాపాయి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- పాపాయి వయసుకు తగిన విధంగా ఎదుగుతుంది.
- పాపాయి మానసికంగాను, అనుభూతి పరంగా వయసుకు తగినంతగా ఎదుగుతుంది.
- పాపాయికి అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల లోప పోషణ వల్ల వచ్చే మరాస్మస్, క్వాషియార్కర్ అనే వ్యాధులకు గురి కారు
- అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల పాపాయి ఆహారం తీసుకునే వేళలు

క్యాప్సికమ్స్, పచ్చిమిర్చి, ఉసిరికాయ, జామలలో విటమిన్ సి ఉంటుంది

5.5. అదనపు ఆహారాన్ని ఎప్పుడు ఇవ్వాలి

- పాపాయికి తల్లిపాలు సమృద్ధిగా ఉన్నప్పటికీ తల్లి పాలతోపాటు అదనపు ఆహారం ఇవ్వాలి.
- పాపాయికి తల్లిపాలలో ఉండే పోషకాలు సరిపోవు అవి అందాలంటే అదనంగా ఆహారం ఇవ్వాలి.
- పాపాయికి అదనపు ఆహారాన్ని ద్రవరూపంలో 4వ నెల నుండి ప్రారంభించాలి.
- పాపాయికి 6వ నెల నుండి జావ, పాయసం లాంటి జారుడు పదార్థాలు ఇవ్వాలి.
- 8వ నెల నుండి పాపాయికి ఆహారం మెత్తని గుజ్జు లాంటిది ఇవ్వాలి.
- పాపాయికి సం॥ వయసు వచ్చే సరికి మామూలు మనం రోజు తినే ఆహారంను ఇవ్వాలి.
- పాపాయికి 4వ నెల నుండి కమలా ఫలం, బత్తాయి, టమాటో, యాపిల్ పండ్ల రసాన్ని నీటితో కలిపి తాపించాలి.
- పాపాయికి ఆహారం ఇచ్చే సమయంలో ఒకే అంశంను బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఒక రకమైన పదార్థం అలవాటు చేసే సమయంలో వారం అంతా ఒకే రకం పెట్టాలి.
- 5వ నెలలో నీళ్ళు కలపకుండా పండ్ల రసాలు ఇవ్వాలి. ఆకురూరలు, కూరగాయలు, పప్పులు కారం లేకుండా ఉడకపెట్టి ఆ నీటిని ఉప్పు లేక పంచదార కలిపి తాపించాలి.
- 6వ నెలలో బియ్యం, పప్పులతో చేసే జావ, మాల్టు చేయబడిన రాగులతో జావ, గోధుమ పాయసంలు చేసి పెట్టాలి.
- 7వ నెలలో కిచిడి, ఇడ్లీ, అన్నం, పప్పు, క్యారెట్, బీట్‌రూట్స్, బంగాళాదుంపలు, ఆకుకూరలు, మునగకాయలు ఉడకపెట్టి మెత్తగా చేసి తినిపించాలి.
- 8వ నెలలో పెరుగు, బోన్‌సూప్స్, పాలతో చపాతి తినిపించాలి.
- 9వ నెలలో పాపాయికి పైవాటితో పాటు వెన్న, జున్ను, గుడ్డు తెల్లసొన పెట్టవచ్చును.
- 10వ నెలలో మెత్తగా ఉడికించిన లివరు, చేప, గుడ్డుపచ్చసొన మెత్తగా చిదిపి పెట్టవచ్చును.
- 11వ నెలలో మాంసం పెట్టవచ్చు పాపాయికి సం॥ వయసు వచ్చేసరికి పెద్దవారు

మనం వేడి అనుకొని ప్రక్కన పెట్టిన బొప్పాయి పండు కంటికి ఎంతో అవసరమైన ఎ విటమిన్ ఇస్తుంది

క్రమబద్ధీకరించబడతాయి.

- పాపాయికి అదనపు ఆహారం ఇవ్వడం వల్ల అన్ని పోషకాలు సమృద్ధిగా అందుతాయి.

ఏ నెలల నుండి ఏ ఆహారమును అందించాలంటే



తాజా ఆకు కూరలు ఆరోగ్యానికి మంచిది

తినే అన్ని పెట్టవచ్చును.

5.6. అదనపు ఆహారాన్ని తయారుచేయు విధానం

- పాపాయికి 4వ నెల నుండి అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వాలి.
- మొదట్లో ఇచ్చే ఆహారం ద్రవరూపంలో ఇవ్వాలి.
- విటమిన్లు ఉండే పండ్లరసాలు, బత్తాయి, కమల, యాపిల్, టయాటో లాంటి పండ్ల రసాలు మొదట నీళ్ళలో కలిపి ఒకటి రెండు స్పూన్లు పట్టాలి.
- పాపాయికి 5వ నెల వచ్చేసరికి నీళ్ళు కలపని ద్రవ రసాలు ఇవ్వాలి. పాపాయి ఒక పదార్థం మొదలు పెట్టాక ఒకవారం ఇదే ఇవ్వాలి.
- 5వ నెలలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు,పప్పులు, కారం లేకుండా ఉడికించిన నీటిలో ఉప్పు లేక పంచదార కలిపి 2,3 స్పూన్లు త్రాగించాలి.
- బియ్యం, పెసరపప్పు, కందిపప్పులువేయించి, రవ్వలాగా చేసుకొని నీళ్ళు మరగించి ఇవన్నీ నీళ్ళలో కలిపి ఉడికించాలి. నూనెలో వేయించిన జీలకర్ర, ఒక చెంచా నూనెను తగినంత ఉప్పును వేసి జావలాగా చేసి పాపాయికి తినిపించాలి.
- మాల్టు చేయబడిన రాగులతో జావ రాగులను నానబెట్టి బట్టలో మూటకట్టి మొలకలు వచ్చిన రాగులను నీడలో ఆరబెట్టి వేయించాలి. మొలకలను తీసివేసి వేరుసెనగపప్పు వేయించి పొడి కట్టాలి. రాగులను కూడా పొడిచేయాలి. ఈపొడనీటిలో ఉడికించి అందులో బెల్లంను కలిపి పాపాయికి తినిపించాలి.
- **గోధుమ పాయసం :** గోధుమలను వేయించి పొడిచేయాలి వేరుశెనుగలను వేయించి పొడిచేయాలి సెనగపిండిని వేయించి మూడింటిని కలిపి నిటిలో బాగా ఉడికించి కొద్దిగా చక్కెరను కలిపి పాపాయికి తినిపించాలి.
- **కిచిడి :** బియ్యం, పెసరపప్పు నీటిలో ఉడికించి గింజలు మెత్త బడ్డాక ఆకుకూర వేసి మెత్తగా ఉడికించాలి కొద్దిగా నూనెలో జీలకర్ర వేయించి ఒక స్పూను నూనె వేసి

పచ్చి మాంసమును ఒక్కరోజుకన్న ఎక్కువరోజులు ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచకూడదు

కొద్దిగ ఉప్పువేసి పాపాయికి తినిపించాలి.

5.7. ఎ.ఆర్.ఎఫ్‌ను తయారు చేయు విధానం

- ఎ.ఆర్.ఎఫ్ (అమైలేజ్ రిజ్ ఫుడ్) 250 గ్రాముల గోధుములను 24 గం॥ నానబెట్టాలి.
- నానిన గోధుములను మొలకెత్తించాలి.
- మొలకెత్తిన గోధుములను ఎండలో బాగా ఎండే దాకా ఎండబెట్టాలి.
- ఎండిన గోధుములను వేయించి కొద్దిగా వేడి ఆరే దాకా నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేయాలి.
- ఈ పొడిని గాలి దూరని డబ్బాలో కానీ సీసాలో కానీ దాచి పిల్లలకు అదనపు ఆహారం వాడిన ప్రతిసారీ అందులో ఒక చెంచా కలిపి పిల్లలకు తినిపించితే చాలా మంచిది.
- ఇలా మొలకెత్తిన గింజధాన్యాల పిండిలో "అల్ఫా అమైలేజ్" అనే ఎంజైము ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ఇది ఆహారం యొక్క బరువును తగ్గించి పల్చగా చేస్తాయి.
- పిల్లలకు వాడే మొదటి జావ, గంజి, పాయసం లాంటి వాటిలో కలిపి ఇస్తే పాపాయికి అన్ని పోషకాలు లభిస్తాయి.

5.8. అదనపు ఆహారం తయారు చేయడంలో పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు

- పిల్లలకు తయారు చేసే అదనపు ఆహారంలో వాడే వాటిని శుభ్రపరచడం చాలా ముఖ్యం.
- కూరగాయలపైన ఉండే క్రిమి, క్రిమినాసిక మందులు తొలగిపోయేదాకా నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పువేసి కూరగాయలను శుభ్రంగా కడగాలి.
- వీలైనంత వరకు పోషకాలు నష్టపోకుండా వాటిని ఉడకపెట్టాలి.
- పాపాయికి ఆహారాన్ని తినిపించడానికి వాడే పాత్రలు గిన్నెలు, చెంచాలు నీటిలో మరగబెట్టి ఉడికించాలి.
- పాపాయికి ఆహారాన్ని తినిపించే సమయంలో తల్లి కూడా వ్యక్తిగత శుభ్రతను పాటించాలి.

మొలకెత్తించిన పప్పులను చిరుధాన్యాలను రోజువారి ఆహారంలో తీసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి

మొదట నీళ్ళలో కలిపి 1,2 స్పూన్లు పట్టాలి.

5.8.1. గుర్తుంచుకోవలసిన అంశాలు:



1. పాపాయికి 4నెలలు వచ్చే సమయానికి తల్లిపాలు ఒక్కటే సరిపోవు. అదనపు ఆహారం తప్పకుండా ఇవ్వాలి. తల్లిపాలు కూడా ఇవ్వాలి.
2. పాపాయికి అదనపు ఆహారం ఇవ్వటం ఆలస్యం చేయకూడదు.
3. అదనపు ఆహారాన్ని తక్కువ ఖర్చుతో ఇంట్లో తయారు చేసుకోవచ్చును.
4. అదనపు ఆహారాన్ని రోజుకు 4,6 సార్లు ఇవ్వవచ్చును.
5. అదనపు ఆహారాన్ని పాపాయి మింగడానికి వీలుగా కొద్దిగా పల్చగా చేయాలి.
6. మొదట్లో పాపాయి అదనపు ఆహారాన్ని ఉమ్మి వేస్తుంది తినడం లేదని నిరాశ పడకుండా పాపాయికి ఆహారాన్ని మింగడం నేర్పించాలి.
7. అదనపు ఆహారంలో అమలైజే రిచ్ ఫుడ్ ఉండాలి, నూనెగానీ, నెయ్యిగానీ కలపాలి.
8. అదనపు ఆహారం కొరకు ఉపయోగించే ఆహార పదార్థాలను శుభ్రమైన మంచి నీటితో కడగాలి.
9. అదనపు ఆహారంను పాపాయికి తినిపించడానికి వాడే గిన్నెలు, చెంచాలు వేడినీటిలో మరిగించాలి. తల్లి వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించాలి.
10. పాపాయికి అదనపు ఆహారాన్ని ఒకే గిన్నెలో ఇవ్వడం వల్ల పాపాయి ఎంత తింటుంది అనేది తల్లికి తెలుస్తుంది.
11. పాపాయికి క్రొత్త పదార్ద పెట్టిన ప్రతిసారి మొదట విరోచనాలు అవుతాయి, భయపడవలసిన అవసరం లేదు. విరోచనం అవుతుందని క్రొత్తపదార్థాలు పెట్టడం మానకూడదూ.

మొలకెత్తించిన చిరు ధాన్యాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి

5.9. చిన్న పిల్లలు

- 1నుండి 4సంవత్సరాల వయస్సులో పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా త్వరగా ఎదుగుతారు.వారు దృడంగా పెరుగెందుకు తగినంత శక్తికలిగెందుకు పుష్టికరమైన ఆహారం చాలా అవసరం.
- వారికి అవసరమైన ఆహారం తగినంత లభించనట్లయితే వారి పెరుగుదల కుంటుపడటమే కాక పలురకాల జబ్బులకు గురవుతారు.
- అపోషకాహారం వల్ల మన దేశంలో 1–4 సం॥రాల మధ్య వయస్సు పిల్లలు నంజు వ్యాధికి, రక్తహీనతకి కంటి జబ్బులకు ఎక్కువగా గురిఅవుతున్నారు.
- ఈ వస్సులోనే పొంగు, ఆటలమ్మ మొదలైన జబ్బులు వస్తుంటాయి. కాబట్టి వాటికి గురి కాకూండా నిరోధించుకోగల శక్తినిపొందటానికి గురి అయితే త్వరగా కోలుకోవడానికి వారికి సమీకృతాహారం కావాలి
- దంతాలు ఏర్పడేది కూడా ఈవయస్సులోనే
- అందుకని పిల్లల ఆహా విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి.
- బాల్య దశలో తగిన ఆహారాన్ని ఇస్తే శేష జీవితంలో ఆహార సంబంధ ధీర్ఘకాల వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

5.10. పోషకాహారము:

- వయస్సులో పిల్లలు ఒకే సారి ఎక్కువగా ఆహారము తీసుకొనలేరు. అందుకని రోజుకు 4–5 సార్లు వారికి ఆహారం తినిపించాలి.
- ఎక్కువ కారం వేసిన, మసాలవే వంటకాలు, పెలుదు పదార్థాలు కాక్లేట్లు వంటి తీపి వస్తువులు కాఫీ మరియు టీ యివ్వటం మంచిది కాదు
- పిల్లలు జీర్ణం చేసుకోలేరని బయపడి చాలామంది తల్లులు ఈ యస్సు పిల్లలకు ఆహార పదార్ధములన్నియు పెట్టరు.
- కాని ఈ వయస్సులో ఆపోషకాహారమునకు గురిఅయినవారు పెరిగి పెద్ద అయినను శారీరకంగా, మానసికంగా వారి అభివృద్ధి తక్కువగా ఉంటుంది.

1నుండి 4 సం॥ వయస్సులో పిల్లలు శారీరకంగా మానసికంగా త్వరగా ఎదుగుతారు

.

6. కిశోర బాలికల సంరక్షణ

6.1. ఉపోద్ఘాతము

6.2. ఆవశ్యకత

6.3. కిశోర బాలికలను సంరక్షించుకోవలసిన అంశాలు



దుగ్గుతూ బాధపడేవారు తులసి ఆకు రసం ఒక చెంచా త్రాగితే తగ్గుతుంది

6.1. ఉపోద్ఘాతం

ఆడపిల్లలకు 13 సం॥రాల నుండి 18 సం॥వయసు మధ్యలు ఉన్నవారిని కిశోర బాలికలంటాము. ఆ వయసులో పిల్లలు శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుగుతారు. పైరు పెరిగే వయస్సులో ఆ పైరుకు తగినంత బలమైన ఎరువును వెయ్యకపోతే మంచి దిగుబడి పైరు మనకు ఇవ్వదు. సమాజం ఆరోగ్యకరంగాఉండాలంటే పిల్లలు ఎదిగే వయసులో వారికి తగిన పోషణ శరీరానికి, మంచి అలవాట్లు మానసిక ఎదుగుదలకు సహాయపడతాయని గమనించి 1996లోనే కిశోరబాలికల వారోత్సవాలు నిర్వహించి ప్రజలలో చైతన్యం నింపింది.

6.2. ఆవశ్యకత

10-19 ఏళ్ళు మధ్య వయసు వారిలో శక్తి సామర్ధ్యలు, చైతన్యం, సరికొత్త ఆలోచనలు నిండుగా తొణికిసులాడుతుంటాయి.వీరు దేశానికి ముదుకు నడిపించే చోదక శక్తిలాంటి వారు దేశ భవిశ్యప్రగతిరి వీరే మూలాదారము. కనుక వీరికి తగిన పౌష్టికాహారము అవసరము

- కిషోర్ బాలిక బాలురలలో ఆరోగ్య సమస్యలను సమస్యత్మాక ప్రవృత్తిని నివారించడానికి ఆసమస్యలు ఎక్కడ ఎప్పుడు తలెత్తితే అక్కడ అప్పుడు వేంటనే స్పందిచడానికి వారి ఎదుగదల ఆరోగ్య కరమైన రీతిలో ఉండేలా చూడడానికి ఆరోగ్య పరంగా అదనపు చర్యలు అవసరము

6.2.1. సమస్య

- పోషకాహార పరంగా తలెత్తే ప్రధాన సమస్య రక్తహీనత
- మరిలేత వయస్సులోనే గర్భం దాల్చకూండా జాగ్రత్త పడి గర్భం దాల్చడానికి ముందే వారికి తగినం పోషకాహారం అందేలా శ్రద్ధ వహిస్తే ప్రసుతి మరణాలను శిసు మరణాలను చాలా వరకు తగ్గించవచ్చు.అంతే కాకూండా పోషకాహారలోపం తరతరాలు సంక్రమించడాన్ని కూడ అడ్డుకోవచ్చు.

6.3. కిశోర బాలికలను సంరక్షించవలసిన అంశాలు

1. పోషకాహారం
2. వ్యక్తిగత శుభ్రత
3. ఆరోగ్యం
4. వారి మానసిక పరిస్థితి

మొదలైన అంశాలలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

పొన్నగంటి కూర, పాలకూర ,పుదీన, తోటకూర, కరివేపాకు లతో రక్తం వృద్ధి చేందుతుంది

6.3.1. పోషకాహారం :

1. ఆడపిల్లలు 12 సం॥రాల వయసు వచ్చే సమయానికి రజస్వల అవుతారు.
2. 12సం॥రాల వయసు నుండి వీరిలో శారీరకంగా చాలా మార్పులు వస్తాయి.
3. ఎదిగే వయసులో శరీరానికి కార్బోహైడ్రేటులు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థాలు, ఖనిజాలు, లవణాలు సమగ్రిస్థాయిలో అందాలి.
4. బహిష్టు సమయంలో కోల్పోయే రక్తాన్ని నింపుకోవడానికి ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు ఇవ్వాలి.
5. ఈ వయసులో పిల్లలు తొందరగా అలసటకు గురి అవుతారు.
6. పప్పు ధాన్యాలతో చేసిన గుగిళ్ళు, మినపప్పుతో చేసిన సున్నుండలు, మినపప్పుతో చేసిన ఆవిరికుడుము పెట్టాలి.
7. వీరికి సాంప్రదాయపరంగా చేసే ఆహార పదార్థాలు చేసి ఇవ్వడం వల్ల అందులో పోషకాలు వీరి శరీరానికి కావలసిన శక్తినిస్తాయి.
8. వీరికి పెసలు, శెనగలు, అలసందలు నానబెట్టి మొలకలు వచ్చిన తరువాత ఇవ్వడం వల్ల వాటిలో ఉండే పోషకాలు వీరికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
9. జామ, సపోట, సీతాఫలం, రేగి, గంగిరేవి, అరటిపండ్లు ఎక్కువ ఖనిజాలు కలిగి తక్కువ ఖర్చుతో లభించేవి ఇవ్వడం మంచిది.

6.3.2. వ్యక్తిగత శుభ్రత :

1. వ్యక్తిగత శుభ్రత అనేది ప్రతి ఒక్కరికీ అవసరమే.
2. బయట నుండి వచ్చిన తరువాత కాళ్ళు కడుక్కోవడం.
3. కాలిగోళ్ళు, చేతిగోళ్ళు కత్తిరించుకోవడం వల్ల చేతుల్లో ఎలాంటి క్రిములు ఉండవు. ఆహారం కొంత వరకు కలుషితం కాదు.
4. స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లలకు తలలో పేలు పెద్ద సమస్య. ఇది పోవడానికి రోజూ తలను దువ్వుకోవడం వెంట్రుకలు చిక్కులేకుండా చూసుకోవాలి.
5. వారానికి రెండుసార్లు తలస్నానం చెయ్యాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల తల్లో చుండ్రు, పేలు తగ్గిపోతాయి.
6. 13 సం॥రాలు వయసు వచ్చిన దగ్గర నుండి అమ్మాయిలు రజస్వల అవుతారు. వీరికి ప్రతినెలా నెలసరి సమస్య వస్తుంది.

గొంతు నొప్పి టాన్సిల్స్‌తో బాధపడేవారు వేడినీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలుపుకొని అంగిట పడితే నొప్పితగ్గుతుంది



బభోజనం చేసిన గంట తర్వాత మంచినీరు రెండు గ్లాసులు త్రాగితే జీర్ణం అవుతుంది

7. బహిష్టు అయిన సమయంలో వీరికి శుభ్రతపై సరైన అవగాహన ఉండదు. అది కల్పించాలి.
8. బహిష్టు సమయంలో పాత బట్టల కంటె శానిటరీ ప్యాడ్స్ వాడుకోవడం మంచిది. ఇది ఎలా వాడుకోవాలి అనేది నేర్పించాలి.
9. పిల్లలు ఎదిగే కొలది వారికి మర్మావయవాల దగ్గర వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. చంకలలో వచ్చే వెంట్రుకలను శుభ్రం చేసుకొవడం నేర్పించాలి. శుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించాలి సబ్బులు వాడకూడదు
10. బహిష్టు సమయంలో బట్టలతోపాటు, అవయవాల శుభ్రత కూడా వీరికి నేర్పించాలి.

6.3.3. ఆరోగ్యం :

1. ఎక్కువ పనిచేయలేక పోవడం, చిన్న పనికే అలసిపోతుంటారు. ఇలా జరగడానికి రక్తం తక్కువగా ఉండవచ్చు. రక్త పరీక్షచేసి ఐరన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం ఇవ్వాలి.
2. ఈ వయసు పిల్లలు వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, దృష్టి మందగించడం లాంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉండే క్యారెట్, బొప్పాయి, పాలకూర, పాలు, గుడ్డు ఆహారంలో చేర్చితే ఈ సమస్యను నివారించవచ్చును.
3. మొటిమల సమస్య వీరిని ఎక్కువగా బాధిస్తుంది. తలను చుండ్రు లేకుండా శుభ్రం చేసుకొని, ఇతరులువాడినదువ్వెనను వాడకుండా,పక్కబట్టలు, దిండుకవర్లు శుభ్రంగా ఉంచుకుంటూ నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగుతూ, వేపుడుకూరలు తగ్గిస్తూ ముఖాన్ని శుబ్రంగా ఉంచుకుంటే ఈ సమస్య తీరిపోతుంది.
4. బహిష్టు సమయంలో కడుపునొప్పి,స్థనాల నొప్పి చాలా మంది అమ్మాయిలను ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఎండుకొబ్బరి, బెల్లం, శెనగపప్పు, నువ్వులతో చేసిన ఆహారాన్ని తింటూ కడుపు ఖాళీ లేకుండా నిండుగా ఆహారం తీసుకుంటే ఆహారంలో ఉప్పును తగ్గిస్తే ఇది తగ్గిపోతుంది.
5. బహిష్టు సమయంలో తగిన విధంగా శుభ్రమైన బట్టలు వాడకపోతే జననావయాలకు ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇక్కడ దురద, మంగా ఉంటే డాక్టరును కలిసి వైద్యం చేయించుకోవాలి.

జీలకర్ర ఎండిన కొబ్బరి బాదం అవాలలో ఎముకలకు బలాన్ని ఇచ్చే కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది

శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన మాంసకృత్తులు తగినంత రక్తం వృద్ధి చెందాలంటే పల్లీలు వేయించి బెల్లం పాకం పట్టి పల్లీలు వేసి ఉండలు చేసి రోజుకు సుమారుగా ఉండే ఉండను ఒకటి ఇవ్వాలి



చిరుదాన్యాలు పోషకాలను అందిస్తాయి

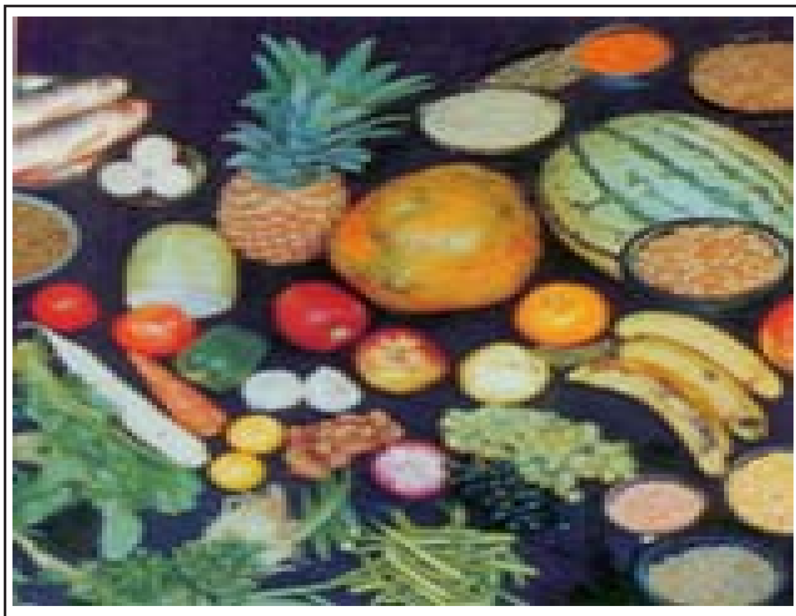
6.3.4. కిశోర బాలికల మానసిక పరిస్థితి :

1. వీరికి శరీరంలో ఎదుగుదలతో పాటు మానసిక ఎదుగుదల కూడా ఉంటుంది.
2. ఈ వయస్సులో పిల్లలు తల్లిదండ్రులను, కుటుంబ సభ్యులను వ్యతిరేకిస్తారు, స్నేహితులతో సన్నిహితంగా ఉంటారు.
3. అలంకరణపై శ్రద్ధ చూపుతూ, ఊహాలోకాల్లో విహరిస్తు అబ్బాయిల పట్ల ఆకర్షణకు లోనౌతారు.
4. వారి మానసిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని తల్లిదండ్రులు, కుటుంబసభ్యులు వారికి శారీరక సామర్థ్యం కలిగి ఉండేలా మంచి ఆహారం ఇస్తు ఉండాలి.
5. చదువు, సాంకేతిక విజ్ఞానం పట్ల ఉత్సాహాన్ని కలిగేలా చేయాలి.
6. ఏ రంగంలోనైనా రాణించేలా వారికి ధైర్యాన్ని ఇవ్వాలి.
7. వారు చేసిన ఏచిన్న మంచి పనినైనా పొగిడి అభినందించి వారి మనోభావాలను తమతో పంచుకునేలా స్నేహంగా ఉండాలి.
8. ఆటపాటల్లో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించి తమను ఇబ్బంది పెట్టే వారి నుండి తమను రక్షించుకునేలా ధైర్యాన్ని నింపాలి.
9. పర్యావరణం పరిరక్షణ పట్ల, చిన్నపిల్లల పట్ల, వయోజనుల పట్ల ఆసక్తిని కలిగించాలి.
10. అన్నింటి కన్నా ముందు తన గురించి తన శారీరక ఆరోగ్యం గురించి చక్కని అవగాహన కలిగి ఉండేలా వారిని సమాజ నిర్మాణంలో భాగస్వాములను చెయ్యాలి.

.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన పదార్థాలను ఎక్కువ సార్లు వేడి చేయరాదు





శారీరక శక్తి తగ్గినప్పుడు ఆకలి మందగిస్తుంది

7. వృద్ధులు

7.1. ఉపోద్ఘాతం

7.2. ఆవశ్యకత

7.3. వృద్ధులు ఎదుర్కొనే సమస్యలు

7.4. ముఖ్యాంశాలు



కమలా పండు తొక్కలను ఎండుబెట్టి పొడిచేసి ముఖానికి రాస్తే మొటిమలు తగ్గుతాయి

7.1. ఉపోద్ఘాతం

మనిషి జననం, మరణం సహజం. ఈరెండింటి మధ్యలో సాగే జీవనంలో ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలు. బాల్యం, యవ్వనం, మధ్యవయస్కులు, వృద్ధాప్యాయం ఇవి అన్ని ప్రతిమనిషి జీవితంలో ఉండే దశలు. జీవితంలో ఏదశలోనైనా ఆనందంగా గడపాలని అందరూ అనుకుంటారు. మొదటి మూడు దశలు ఆనందంగా ఉరుకులు పరుగులతో సాగిపోతుంది. చివరిది వృద్ధాప్యాయం. ఈవిషయంలో అందరూ ఒకేలాగా ఆలోచిస్తారు. వ్యవహరిస్తారు. మరి అది కూడా ఆనందంగా గడపాలి అంటే ఏమి చెయ్యాలి అనేది తెలుసుకోవాలి.

7.2. ఆవశ్యకత

మనిషికి జీవితం ఎంతో విలువైనది.మనిషి జీవించి ఉండటం ఎంత ముఖ్యమో ఆనందంగా ఆరోగ్యంతో ఉండటం కూడా అంతే ముఖ్యం. అది బాల్యంలో, యవ్వనంలో, మధ్యవమస్సు ఆరోగ్యం బాగున్నా బాగాలేకపోయినా తన పని తాను చేసుకోగలరు. అదే వృద్ధులు అయితే వేరొక మీద ఆధానపడతారు. ఈ వృద్ధాప్యాయంలో కూడా ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏమి చెయ్యాలి అనేది అందరూ తెలుసుకోవలసిన విషయం.

7.3. వృద్ధులు ఎదుర్కొనే సమస్యలు

1. శారీరక సమస్యలు
2. ఆరోగ్య సమస్యలు
3. మానసిక సమస్యలు
4. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

45సం॥ లు దాటిన స్త్రీలు రోజుకు రెండు గ్లాసుల పాలు తీసుకుంటే ఎముకుల్లో డొల్ల తనాన్ని నివారించవచ్చు

7.3.1. శారీరక సమస్యలు :

- అరవై సం॥లు దాటిన వారందరినీ వృద్ధులు అని అంటాము.
- వయస్సుతోపాటుగా వీరి శరీరం ధార్మికంగాను, జౌవికక్రియాపరంగానూ ఎన్నోమార్పులు కలుగుతాయి.
- వీరికి వినికిడి శక్తి, కంటిచూపు, మందగిస్తాయి. ఎముకల కండరాల ధారుఢ్యం జీర్ణశక్తి తగుతుంది.
- శారీరక శ్రమ తగ్గడం వల్ల ఆకలి మందగించవచ్చును.
- ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవాలంటే శక్తి లేకపోవచ్చును.
- దంతాల సమస్యల వల్ల ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినలేక పోవచ్చును.
- పై కారణాల వల్ల వృద్ధులకు పోషణ స్థాయి తగ్గవచ్చును.
- ఇవి ఆరోగ్య సంబంధ సమస్యలు కాకపోయినా శరీరంకు సహకరించేవి కావు.

7.3.2. ఆరోగ్య సమస్యలు:

- వృద్ధులకు వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది.
- వృద్ధాప్యాయంలో కీళ్ళనొప్పులు ఆస్టియో పోరోసిస్ లాంటి ఎముకల సంబంధించిన సమస్యలు వస్తాయి.
- స్త్రీలలో ఈ సమస్య తొందరగా వస్తుంది. బహిష్టులు ఆగిపోవడంతో వీరిలో కాల్షియం తగ్గి ఎముకలు పెళుసుగా మారుతాయి. స్త్రీలకు మణికట్టు, హిప్‌బోన్స్, వెన్నెముక మొదలైన ఎముకలు త్వరగా విరుగుతాయి.
- కంట్లోశుక్లాలు, మధుమేహం లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు.
- గుండె, రక్తనాళాలకు సంబంధించినవి రావచ్చు.
- నరాలకు సంబంధించిన జబ్బులు లాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రావచ్చును.
- శ్వాశకోశ సంబంధించి, మూత్రకోశవ్యవస్థకు సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు రావచ్చును.
- పై అనారోగ్య సమస్యలు అన్ని అందరికీ రావు. వస్తే ఏంచెయ్యాలి అనేది తెలుసుకుందాం.

బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు, ఏదో ఒకటి రోజు అర కిలో తీసుకుంటే పిండిపదార్థాలు సమకూరతాయి

7.3.3. వృద్ధులు మానసిక సమస్యలు :

- తాము వృద్ధులమైనాము అని విచారించకూడదు.
- వృద్ధాప్యంను మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించాలి.
- తాము వృద్ధులమైనామని, కుటుంబ సభ్యులకు పనిరాకుండా పోతున్నామని బాధపడతారు.
- కుటుంబ సభ్యులు తమను నిరాకరిస్తున్నారని తమను దూరంగా పెడుతున్నారని బాధపడతారు.
- కుటుంబంలో తమ హోదా తగ్గిందని తమకు విలువ లేకుండా పోయిందని బాధపడతారు.
- తమను అందరూ నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని కుటుంబంలో తమకు విలువలేదని దిగులు పడుతుంటారు.

7.3.4. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

- వీరికి శారీరక శ్రమ బాగా తగ్గుతుంది కాబట్టి తక్కువ కాలరీలు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
- నెయ్యి, వెన్న, వనస్పతి లాంటివి తీసుకోకూడదు.
- మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే పప్పులు, టోన్డ్‌పాలు, గుడ్డులోని తెల్లసొన వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
- వీరికి సూక్ష్మపోషకపదార్థాలు, కాల్షియం, ఫైబర్ బాగా లోపిస్తుంది.
- వీరు ఆహారంలో 200 నుండి 300 మి.లీ. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు 400గ్రా కూరగాయలు, పళ్ళు తీసుకోవాలి.
- ఆహారం మెత్తగా వండాలి. నూనెలు, కారం, ఉప్పు, మసాలాలు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి.
- ఆహారాన్ని ఎక్కువసార్లు, తక్కువ మోతాదుల్లో తీసుకోవాలి.
- శరీరం బరువు సరిగా ఉండేలా చూసుకోవడానికి తేలికపాటి వ్యాయామాలు డాక్టరు సలహా మేరకు చెయ్యాలి.

వ్యక్తి గత పరిశుభ్రతకు మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ఎక్కువ ఖర్చు కాదు కాని కొంచెం ఓర్పు శ్రమ నైపుణ్యం కావాలి

- తాము వృద్ధులం అయ్యామని విచారించకుండా సమాజానికి, కుటుంబానికి ఉపయోగపడేలా ఉండాలి.
- ఇంట్లో ఏం జరిగినా తన అనుమతి ఉండాలని గాని, అంతా తనను గౌరవించాలనిగానీ అనుకుంటారు. అందువల్ల సమస్యలేగానీ ఆనందంగా ఉండదు.
- తాము ఇంటికి పెద్దలమని తమమాటే నెగ్గాలనే కాకుండా కుటుంబసభ్యులందరి అభిప్రాయాలను గౌరవించితే మనం ఆనందంగా ఉంటాము.
- తమతో పాటు తన పిల్లలు ఎదిగారని వారికి సొంత ఆలోచనలు ఉంటాయని వారికి కొన్ని అభిప్రాయాలు ఉంటాయని వాటిని గౌరవించుదామని పెద్దవారు అనుకుంటే సమస్యలు రావు.
- వృద్ధాప్యంలో అందరితో ప్రేమగా ఉంటే ప్రపంచం అంతా వారిని అభిమానిస్తుంది.
- మనస్సు ఆనందంగా ఉంటే ఆరోగ్యం ఎంతో బాగుంటుంది.



పాలిచ్చే తల్లిని మానసికంగా ఆనందంగా ఉంచవలిసిన బాధ్యత కుటుంబ సభ్యులందరిది.

7.4. ముఖ్యాంశాలు

- శరీరానికి కాస్తంతా వ్యాయామం అవసరం.
- తక్కువ మొతాదులో కాలరీలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి.
- సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు కలిగిన ఆహారంను ఎక్కువ తీసుకుంటుండాలి.
- తమ వయసుకు తగ్గట్టుగా పెద్దమనసుతో పిల్లల అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తూ, వారి మానసిక స్థితిని అర్థంచేసుకుంటూ పిల్లలతో స్నేహంగా ఉండాలి.
- సమాజంలో మంచి వ్యక్తులుగా, స్నేహశీలుగా ప్రేమతత్వం కలిగినవారుగా ఉంటే వృద్ధాప్యాయం ఒక వరంలాగా మారుతుంది.



కుటుంబానికి అవసరమైన కూరగాయలు ఇంటి దగ్గరే పెంచుకోవాలి

8. లోప పోషణ వల్ల వచ్చే సమస్యలు - నివారణ

8.1. ఉపోద్ఘాతం

8.2. ఆవశ్యకత

8.3. ఉపయోగాలు

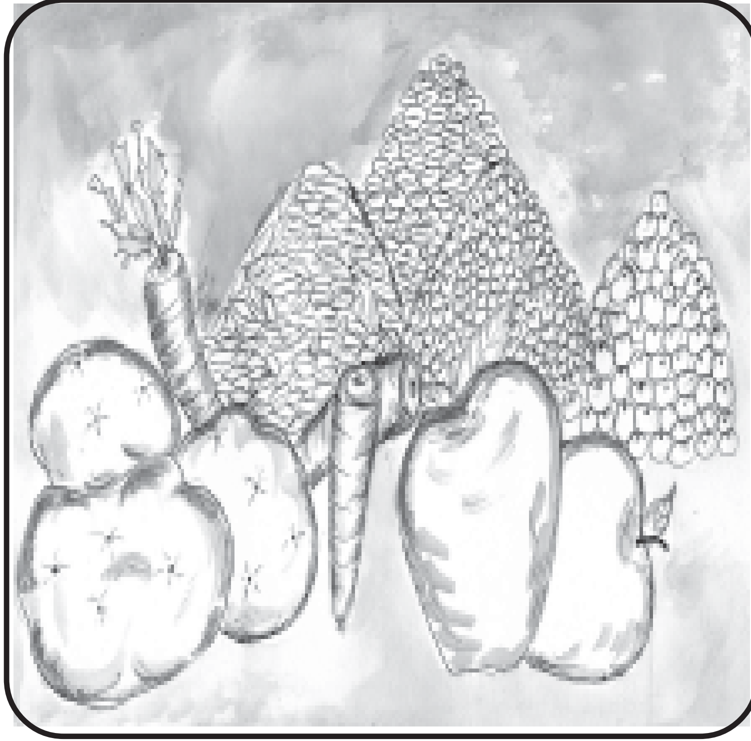
84. పోషకాహార లోపం వల్ల పిల్లలు ఎదురుక్కొనే అనారోగ్య సమస్యలు

8.5. విటమిన్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యలు

8.6. పోషకాహార లోపాల వలన వచ్చే సమస్యలు

8.7. ఎనీమియా

8.8. ముఖ్యంశాలు



అందరు ఇష్టంగా తినే చిప్స్‌లో సున్నా కేలరీల శక్తి ఉంటుంది

8.1. ఉపోద్ఘాతం

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనం పోషకాహారం తీసుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహారం అన్ని విలువలు కలిగి ఉన్నదా అనే అంశాన్ని అందరూ గమనించాలి. మనం మన ఆహారంలో ఏయే పోషకాలు ఉండాలి అన్నది గమనించాలి. ఇవి ఏంటి అనేది వీటివల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా ఉంటుంది అన్న విషయం ప్రతి మహిళా గమనించాలి.

8.2. ఆవశ్యకత

ప్రతి మనిషి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండడానికి వ్యక్తిపరంగా, సమాజపరంగా, ఆర్థికపరంగా అభివృద్ధిని సాధించడానికి.

8.3. ఉపయోగాలు

1. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఎదగడానికి
2. కుటుంబం అనారోగ్యాలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి
3. సమాజం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి
4. దేశప్రగతి సాధించడాన్ని, మానవ వనరులు సమృద్ధిగా ఉండడానికి

8.4. పోషకాహారలోపం వల్ల పిల్లలు ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య సమస్యలు

పాపాయి తల్లి గర్భం నుండి లోపపోషణకు గురి అయితే అది పుట్టిన తరువాత కూడా వస్తుంది.ఇందులో

1. మరాస్మస్
2. క్యాషియార్కర్

8.4.1. మరాస్మస్ :(ఎండిపోవడం)



1. మరాస్మస్ ఈ వ్యాధి పిల్లలకు అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వకపోవడం వల్ల సోకుతుంది,వస్తుంది
2. ఈ వ్యాధి సోకిన పిల్లలు బాగా నీరసంగా, సన్నగా ఉంటారు.
3. పిల్లలు చిరాకుగా ఉంటారు
4. ఈ వ్యాధి సోకిన వారికి మాంసపుకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు బాగా లోపిస్తాయి
5. ఈ వ్యాధి సోకిన పిల్లలు ఎముకల గూడులాగా ఉంటారు.

చిక్కుడు, ఆకుకూరలు ఉడకపెట్టిన నీటిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి చంటిపిల్లలకు పెట్టడం ఎంతో మంచిది.

6. ఎముకల మీద చర్మం కప్పినట్లు నిర్జీవంగా కనిపిస్తారు.
7. వీరిలో మాంసకృత్తులు లోపించి శరీర నిర్మాణం సరిగా జరగదు.
8. వీరు త్వరగా రోగాలకు గురి అవుతారు. నీరసంగా తమ పనులను తాము చేసుకోలేరు.
9. వీరికి ఐ.సి.డి.సి వారి వద్ద నుండి పోషకాహారం తీసుకొని పెట్టాలి.
10. వీరికి మాంసం, పాలు, చేపలు, గుడ్డు, సోయా చిక్కుడు బాగా పెట్టాలి.

8.4.2. క్యాషియార్కర్ (ఉబ్బు వ్యాధి)



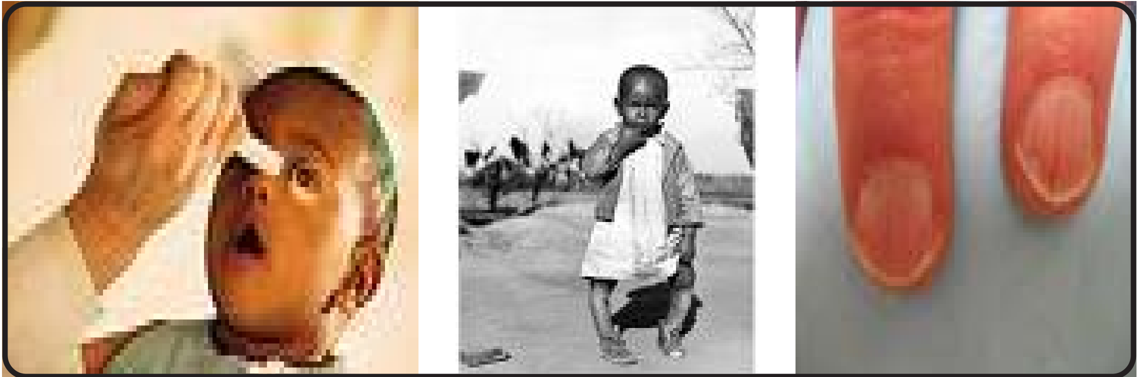
1. ఈ వ్యాధి పిండిపదార్థాలు, ఐరన్ లోపించడం వల్ల వస్తుంది.
2. ఈ వ్యాధి సోకిన పిల్లలు బొద్దుగా, గుండ్రంగా ఉంటారు.
3. ఈ వ్యాధిని ఫుల్ మూన్ ఫేస్ అంటారు. వీరి ముఖం పూర్ణ చంద్రుడిలాగా ఉంటుంది.
4. పిల్లలు బొద్దుగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు అని అనుకుంటాము. కానీ వారు జబ్బుతో ఉన్నారనుకోము.
5. బిడ్డ చర్మం గరుకగాను పొక్కులతోను ఉంటుంది ఈ వ్యాది వచ్చిన బిడ్డకు జుట్టు చాలా పలుచగా ఉంటుంది, జుట్టు రంగు నలుపు నుంచి రాగి రంగుకు మారుతుంది.
5. వీరు ఆయాసపడుతూ ఉంటారు. ఎక్కువ నడవలేరు. చిన్న పనులు చేసినా అలసిపోతారు.
6. వీరికి పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి.
7. వీరికి బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలు, రాగులతో చేసి పెట్టాలి.
8. వీరి ఆహారంలో బంగాళాదుంపలు, చిలకడదుంప, సోయాచిక్కుడు ఉండాలి. ఆకుకూరలు,లివరు గుడ్డు కూడా ఇవ్వాలి.

8.5. విటమిన్ లోపం వల్ల వచ్చేసమస్యలు

1. విటమిన్ ఎ లోపం వల్ల రేచీకటి వస్తుంది.
2. ఇదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే చిన్న పిల్లల్లో శాశ్వత అంధత్వం వస్తుంది.
3. విటమిన్ –ఎ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకుంటే చిన్న పిల్లలకు విటమిన్–ఎ ద్రావణాన్ని ఇవ్వడం వల్ల అధిగమించవచ్చును.
4. విటమిన్ –డి లోపం వల్ల రికెట్స్, ఎముకల బలహీనత వస్తుంది.

చిగుళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండి దంతాలు మెరవాలంటే పుల్లటి పండ్లు తినాలి

5. రికేట్స్ అంటే ఎముకల ఎదుగుదల సరిగా ఉండదు. ఎముకల జాయింట్స్ దగ్గర ఎముకలు ఉబ్బుగా ఉంటాయి.
6. ఎముకలు పెళుసుగా మారి త్వరగా విరుగుతాయి.
7. విటమిన్ –బి లోపం వల్ల బెరిబెరి అనే వ్యాధి వస్తుంది.
8. విటమిన్ –సి లోపం వల్ల స్కర్వి, ఎముకల బలహీనత వస్తుంది.
9. విటమిన్ –ఇ లోపం వల్ల నరాల సంబంధ వ్యాధులు వస్తాయి.
10. విటమిన్ –కె రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉండటం సమస్య.
11. దీనివల్ల చిన్న దెబ్బ తగిలినా శరీరం నుండి రక్తం కారుతూనే ఉంటుంది.
12. కాల్షియం లోపం వల్ల ఎముకల బలహీనత వస్తుంది.
13. ఇనుము లోపం వల్ల అనీమియా వస్తుంది. శరీరానికి తగినంత రక్తం ఉండదు.
14. జింక్ లోపం వల్ల జుట్టురాలిపోవడం, చర్మం ముదురినట్టుగా ఉంటుంది.
15. శరీరంలో రాగి లోపించడం వల్ల అనీమియా, శరీర ఉష్ణోగ్రత బాగా తగ్గుతుంది.
16. అయోడిన్ లోపం వల్ల థైరాయిడ్ గొంతు రూపంలో ఉంటుంది.
17. పోటాషియం లోపం వల్ల కండరాల బలహీనత వస్తుంది.
18. సోడియం లోపం వల్ల బ్లడ్‌ప్రెషర్ తగ్గుదల వస్తుంది.



క్యాబేజి కాలిఫ్లవర్ వెల్లుల్లిలో క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే లక్షణాలు ఉన్నాయి

పౌష్టికాలు జబ్బులు	లోపం	లక్షణాలు మరియు
బయోటిన్ కంటి రాలడం, కోల్పోవడం, కండరాల	ఆసాధరణం	ఛర్మ వాధి సమస్యలు, సమస్యలు, జుట్టు కండరాలు నిద్రలేమి, బలహీనత.
కాల్షియం	40 – 50%(ఆర్.డి.ఎ)	పలుచని బలహీనమైన గోరులు, నిద్రలేమి, కుంగిపోవడం, చిరాకు, ఎముకల బలహీనత, రికెట్స్, పుచ్చుపళ్ళు.
క్రోమియం	ఆహార లోపంవల్ల 90%	అలసట, మదుమేహం, బలహీనత,
కాపర్	ఆహారాలోపంవల్ల 75%	రక్తహీనత, దమనులు దెబ్బతినుట, రాలుట, ఎముకల నీరసం, థైరాయిడ్ గ్రంధి ఎక్కువవుట.

డి విటమిన్ లోపం వచ్చినపిల్లలకు సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుతకోవాలి

అవసరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు	చాలా సాధారణం	విరేచనాలు,పొడిచర్మం, పొడివెంట్రుకలు, జుట్టురాలుట, వ్యాధినిరోధక శక్తి లోపించుట, వంధ్యత్వం, గాయం త్వరగా మానకపోవడం, మొటిమలు, నెలసరిముందు వచ్చేసమస్యలలో పిత్తాశయంలో రాళ్ళు, కాలెయ సమస్యలు.
ఫోలిక్ యాసిడ్	సాధారణ ఆహారశాతం 60% పెద్దవాళ్ళలో లోపం 100% యుక్తవయసు స్త్రీలలో లోపం 48% (గర్భిణి స్త్రీలకు రెటింపుశాతం అవసరం.	రక్తహీనత, విరోచనాలు, నీరసం, తలనొప్పి, నిద్రలేమి, ఆకలిలేమి, గర్భసంచి సమస్యలు, అలసట, ఊపిరిఅందకపోవడం, బలహీనత.
అయోడిన్	సాధారణంగా ఉప్పులో అయోడిన్ శాతం ఉండటం వలన	బలహీనత, థైరాయిడ్ శాతం తగ్గుట, బరువుపెరగటం, థైరాయిడ్ లోపం వల్ల వచ్చే సమస్యలు.
ఐరెన్(ఇనుము)	సాధారణంగా ఖనిజలోపాలు	రక్తహీనత పలుచని బలహీనమైన గోరులు, మలబద్దకం, తికమకపడుట, బలహీనత, కుంగిపోవుట, కళ్ళుతిరుగుట, తలనొప్పి, ఎర్రబడిన నాలుక, నోటిపుత
మెగ్నిషియం	ఆహారంలో లోపం 75 – 85% సాధారణ ఆహర శాతం 50–60%	ఆవేశం, తికమకపడుట, నిద్రలేమి, నీరసం, అలసట, గుండెపోటు, అధిక ఉత్సాహం, కండరాలకు రెపుడు పుట్టుట

చిరుధాన్యాల పిండి కొద్దిగా బెల్లము నెయ్యి కలిపి చేసిన ఉండలు మంచి పోషక విలువలున్న ఆహారం

మాంగనీస్	స్త్రీలలో సాధారణం	కళ్ళు తిరుగుట, రక్తనాళకుడ్యాలు గట్టిపడటం, అధిక కొవ్వుశాతం, వినికిడిలోపం, కండరాల పటుత్వం కోల్పోవుట, చెవిలో శబ్దాలు.
నీయాసిన్	లోపం సాధారణంగా పెద్దవాళ్ళలో ఉంటుంది.	తికమకపడుట, నోటిదుర్వాసన, చర్మవ్యాధి, కుంగిపోవుట, విరోచనాలు, ఆకలిలేమి, చిరాకు, వాంతులు, జాపకశక్తి తగ్గుట, మానసిక సంతులిత సరిగా లేకపోవుట, కండరాల బలహీనతత.
పాంటోతెనిక్ యాసిడ్	పెద్దవాళ్ళలో సాధారణ శాతం 60% ఆర్.డి.ఎ (ఆహారంలో)	కడుపు నొప్పి, పాదాలమంట, కుంగి పోవుట, జుట్టురాలుట, నీరసం, కండరాల నొప్పి, వాంతులు, వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గుట.
పోటాషియం	లోపం సాధారణంగా పెద్దవాళ్ళలో ఉంటుంది.	మొటిమలు, మలబద్ధకం, కుంగిపోవుట, నీరుఎక్కువగా త్రాగుట, వాపు, నీరసం, అధిక కొవ్వుశాతం, నిద్రలేమి, మతిస్థిమితం కొల్పోవుట, కండరాల బలహీనత, నీరసం, స్పందన తగ్గుట,ఆందోళన
పైరిక్సిన్ (బి6)	పురుషులలో శాతం 71% స్త్రీలలో శాతం 90%	మొటిమలు, రక్తహీనత, కీళ్ళనొప్పులు, జిడ్డుచర్మం, తలతిరగటం, నీరసం, గాయం మానటం తగ్గటం, చిరాకు,

పాలు, పెరుగు, ఆకుకూరలు, పండ్లు తింటే చలువ చేసి మనిషి పుష్టిగా వుంటాడు

రిబోఫ్లోవిన్	లోపం సాధారణంగా పెద్దవాళ్ళల్లో శాతం30%	కంటిచూపులోపం, కళ్ళసంభంధిత వ్యాధి, కంటి శుక్లాలు, తలతిరుగుట, జుట్టురా లుట, కళ్ళుమంట, అపస్మారాక స్థితి, వెలు తురు చూడలేకపోవుట, అధిక నిద్ర.
సీలీనియం	ఆహారంలోని శాతం50% మాత్రమే (ఆర్ డి ఎ ఉండును)	అధిక కొవ్వుశాతం కాన్సర్, పెరుగుదల అరికట్టుట, క్లొమరసలోపం, కాలయం సమస్య, రోగనిరోధక శక్తి, పురుషులలో సంతానలేమి.
ధాయామిన్ లో పం	సాధారణంగా పెద్దవాళ్ళల్లో ఉండును	తికమక పడుట, మలబద్ధకం.అరుగుటలో సమస్య, చిరాకు, అకలి లేకపోవుట, జ్ఞాపక శక్తి లోపించుట, చేతులు కాళ్ళు తిమ్మెరు లు రావటం, నొప్పికి తట్టుకొలేకపోవటం, పొందికలేకపోవటం, బలహీనత.
విటమిన్ (ఎ)	ఆహారలోపంలో 20%	మొటిమలు, జుట్టుపొడమిబారట, అల సట, ఎదుగుదల లేకపోవడం, నిద్రలేమి, హైపర్ కిరటటోసిన్, (చర్మం మందం బిరుసుగా అవ్వటం).రోదనిరోదక శక్తి తగ్గటం, రెచీకటి, బరువు కోల్పోవడం.త
విటమిన్ $బి_{12}$	25 రక్తంలో తక్కువగా ఉంటే ఆస్పత్రి లో చికిత్సపొందెవారికి.	రక్తహీనత, మలబద్ధకం, కళ్ళుతిరగటం, అలసట, ప్రకంపనలు గ్రహించే శక్తి కోల్పోవటం, కడుపులోని ఆమ్లం తగ్గిపో వడం, పేగుల కల్లోలం, కడుపు నొప్పి, రేపుడు కలగటం, మానసిక అలజడి చింతిస్తు ఉండటం, నోటిలో పొక్కులు.

గర్భవతికి శ్రీమంతం సమయంలో చేసే వంటకం అరిసెలు

విటమిన్ (సి)	ఆహారలోపంలో 20నుంచి50%	నోటిలో పొక్కులు, మొద్దుబారటం, వెన్ను పాము క్షీణత. చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారుట, కుంగి పోవుట, సులువుగా గాయలు అవ్వటం, గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం, కీళ్ళనొప్పులు వదులుగా వున్న దంతాలు అశ్వస్తత, అలసట.
విటమిన్(డి)	62% మహిళలలో పెద్దవారిలో ఆహరలోపంబి	నోటిలో మంట పుట్టడం విరేచినాలు, నిద్రలేమి, సమీపదృష్టి, అలజడి స్తితి మృదు త్వం, బోలు ఎముకల వ్యాధి బాలా స్తి రోగం, తలపైనచర్మం వాచిపోవడం.
విటమిన్(ఇ)	పురుషులు 23% మహిళలు 15% ఆహారలోపం	నడక సరిగా లేకపోవడం, ప్రతి చర్య సరిగా లేకపోవుట, స్థానభ్రమణం ఉండక పోవుట, ప్రకంపనలు భ్రమించేశక్తి లేకపోవడం, ఎర్ర రక్త కణాలు చిన్నగా అవ్వటం.
విటమిన్(కె)	గర్భిణీ స్త్రీలకు సామాజిక సిష్యులకు ఇది సాధారణం	రక్తస్రావం క్రమం తప్పడం
జింక్	68% పోషక ఆహార లోపం	మొటిమలు, మతిమరుపు, గోరులు పలుచగా అవ్వటం, లైంగిక పరిపక్వత, కృంగిపోవుట, విరోచనాలు, గజ్జి, అలసట, పెరుగుదల అపరిపక్వత, జుట్టురాలుట, అధిక కొవ్వు, పెరుగుదల తక్కువ, రోగనిరోదక శక్తి, నపుంసకత, చిరాకు, మొద్దుబారిన తనం, ఆకలి మంద గించుట, రుచిలోపం, పురుషులలో సంతానలోపం, రేచీకటి, తెల్లటి మచ్చలు.

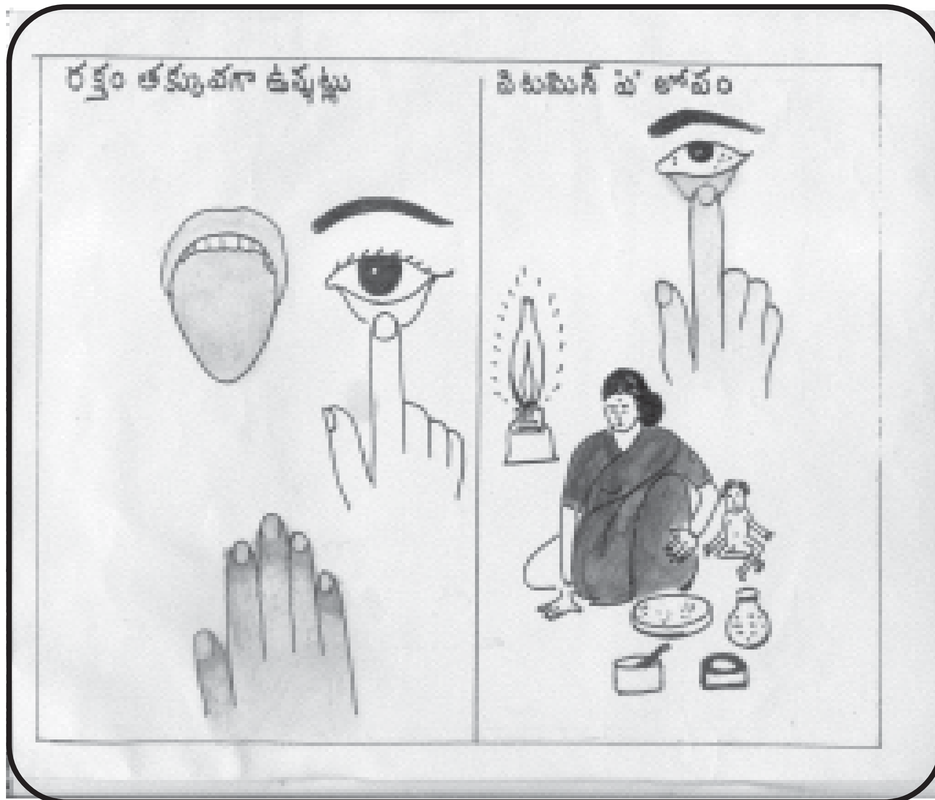
రాగి జావ శరీరాన్ని బలంగా చేస్తుంది

8.7. ఎనీమియా

మన దేశంలోని పేద, నిరుపేద ప్రజలకు మూడుపూటల భోజనం దొరకడమే కష్టంఏదో తిన్నఅంటే తిన్నాం అనే విధంగానే ఆలోచిస్తాం. కానీ ఏమి తిన్నాం అనే దాని గురించి ఆలోచన ఉండదు. ఉష్ణ దేశాలలోని ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా, సామాజికంగా వెనుకబడిన వర్గాలలోని పిల్లలు, స్త్రీలకు అత్యంత ప్రమాదకరమైన అంశం ఎనీమియా. ప్రతి మహిళా దీని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

8.7.1. నిర్వచనము :

ఎనీమియా అనగా రక్తహీనత. శరీర క్రియలు నెరవేర్చుడానికి, పనిచేసుకోవడానికి తగినంత శక్తి లోపించడం వల్ల ఆయాసపడడమే రక్తహీనత.



నిమ్మచెక్కను పొడి చేసి దానిలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి పండ్లు తోముకుంటే చిగుళ్ళ మరియు దంత సమస్యలు తగ్గుతాయి

8.7.2. ఎనీమియాకు కారణాలు :

1. ఎనీమియా ఒక వ్యాధికాదు. వ్యాధి లక్షణం.
2. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల
3. జీర్ణ వ్యవస్థలో పురుగులు, ఏలిక పాములు ఉండటం.
4. శరీరంలోని ఇనుమును కోల్పోవడం.
5. జీర్ణ వ్యవస్థలో కొంకి పురుగులు ఉంటే రోజుకు 0.5 మి.గ్రా ఐరన్‌ను కోల్పోతారు.
6. ఎక్కువకాలం మలేరియా వ్యాధి ఉండటం వల్ల.
7. మొలల వ్యాధి ఉండి రక్తం పోతుంటే రక్తంను కోల్పోతారు.
8. రక్త విరోచనాలు అవుతున్నప్పుడు
9. వెంట వెంట కాన్పుల వల్ల, ఎక్కువ కాలం బిడ్డకు పాలు ఇవ్వడం వల్ల ఇనుమును కోల్పోతార.
10. యుక్త వయస్సులో సరియైన ఆహారం తీసుకోక పోవడంవల్ల

8.7.3. ఎనీమియా లక్షణాలు :

1. కదలి మందగించడం. అజీర్తి, గుండెదడ.
2. తీవ్రమైన అలసట, నీరసం.
3. చేతిగోళ్ళు, నాలుక, కింది పెదవి లోపలి భాగం, కంటి రెప్పల లోపలి భాగం చర్మం పాలిపోయి ఉంటాయి.
4. చిన్న పనిచేసిన ఆయాస పడతారు. పాదాలు, కళ్ళు, శరీరంకు వాపు వస్తుంది.
5. నాలుక, మూతి చివరలు పుండ్లు పడతాయి.
6. తరచూ వ్యాధులకు గురి అవుతుంటారు.
7. మట్టి, సుద్దముక్కలు, బియ్యం తినడానికి ఇష్టపడతారు.
8. త్వరగా అంటు వ్యాధులకు లోనవుతారు.

8.7.4. ఎనీమియా వల్ల వచ్చే ప్రమాదాలు :

1. ఎనీమియా వల్లరక్తంలోని ఎర్రకణాలతో హిమోగ్లోబిన్ కొరత ఏర్పడుతుంది.
2. హిమోగోబ్లిన్ కొరత వల్ల ఆక్సిజన్ శరీరంలో అన్ని భాగాలకు అందకపోవడం వల్ల అనారోగ్యాలకు గురి అవుతారు.
3. ఎనీమియా కారణంగా పిల్లలు ఊపిరాడక ఆయాసపడతారు. కొన్నిసార్లు గుండె బలహీనమై మరణిస్తారు.
4. గర్భవతుల్లో ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది. ప్రీ ఎక్లాంప్సియా ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా వస్తుంది.

తక్కువ శ్రమపడిఎక్కువ ఆహారం తీసుకుంటే స్థూలకాయులవుతారు

5. తొందరగా ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురి అవుతారు. ఇది బోన్‌మారో ధర్మాన్ని మందగింప జేయడం వల్ల రక్తకణాల నిర్మాణం సక్రమంగా జరుగదు.
6. శిశువు పెరుగుదల నెలకు సరిపడా ఉండదు.
7. నెలలు నిండకుండానే ప్రసవం జరుగుతుంది.
8. మృతు శిశువు జన్మిస్తుంది.
9. గర్భం 30-32 వారాల సమయంలో గర్భవతికి హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అయి మరణించవచ్చు.
10. ప్రసవ సమయంలో అధిక రక్తస్రావం అవుతుంది. ఆ సమయంలో కూడా తల్లి చనిపోవచ్చును.
11. బాలింతరాలికి ఇన్‌ఫెక్షన్ రావచ్చును.
12. ప్రసవించిన తరువాత గర్భసంచి యదా స్థితికి రాదు.
13. కాన్పు సమయంలో సిరలలోని రక్తం గడ్డకట్టవచ్చును.
14. కాన్పు జరిగిన తరువాత 7-10 రోజుల వ్యవధిలో పల్మనరీ ఎంబాలిజమ్ వల్ల తల్లి చనిపోవచ్చును.
15. ఎనీమియా వల్ల ఎక్కువగా గర్భస్రావాలు జరగవచ్చును.

8.7.5. ఎనిమియాకు చికిత్స:

1. ముందుగా చేతిగోళ్ళు, నాలుక, కనురెప్పలు పాలిపోయాయో లేదో గమనించాలి.
2. రక్తం, మలం పరీక్ష చేయించాలి.
3. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉంటే పిల్లలకు 12 గ్రాముల కన్నా, స్త్రీలకు 10 గ్రాముల కన్నా తక్కువ ఉంటే ఎనీమియా ఉందని గమనించాలి.
4. మలంలో కొంక్కి పురుగులు, ఏలికపాములు, నులిపురుగులు ఉంటే వాటికి వైద్యం చేయించాలి.
5. హిమోగ్లోబిన్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు 3 నెలలు వాడాలి.
6. ఇనుప ఖనిజం ఎక్కువగా ఉండే పచ్చని, పసుపు పచ్చని ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, కోడిగుడ్డు, లివరు, వేయించిన పల్లీలు, బెల్లం, ఎర్రపప్పు ఎక్కువగా తినాలి.
7. హిమోగ్లోబిన్ 7.5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉంటే ఐరన్ ఇంజక్షన్‌లు ఇవ్వాలి.
8. అవసరమైతే రక్తం ఎక్కించాలి.
9. గర్భవతికిత 7.5 గ్రా రక్తం కంటే తక్కువ ఉంటే వెంటనే హాస్పిటల్లో చేర్పించాలి.
10. ఆకలి పెరగడానికి మందులిస్తూ , ప్రోటీన్లు, ఇనుము, విటమిన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. ప్రసవ సమయం దగ్గరపడితే రక్తం ఎక్కించాలి.

భోజన సమయంలో మాంసం తిన్న తరువాత మజ్జిగ త్రాగటం ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం

8.8. ముఖ్యాంశాలు

1. తల్లి రక్తహీనతతో ఉంటే పుట్టినబిడ్డ రక్తహీనతకు గురవుతుంది.
2. పిల్లలు పుట్టుకతో రక్తహీనతకు గురవుతారు.
3. ఇనుము ఎక్కువగా ఉండే ఆహారపదార్థాలు, ఆకుకూరలు, లివరు, పచ్చిబఠాణీ, గోధుమలు,చిక్కుళ్ళు, ఆకుపచ్చ అరటిపండ్లు తినాలి.
5. ఎదిగే పిల్లలకు ఇనుము అధిక పాళల్లో కావాలి.
6. గర్భవతికి అధిక ఇనుము అవసరం అవుతుంది.
   17సం॥రాలలోపు గర్భవతి అయితే అధిక రక్తం అవసరమవుతుంది.
8. సామాన్య ఆరోగ్యం ఉన్న స్త్రీ ప్రసవకాలంలోను, పాలిచ్చిన కాలంలో, కోల్పోయిన రక్తాన్ని పూరించుకోవడానికి 2సం॥సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి.
9. రక్తహీనతకు లోనైన వారు త్వరగా వ్యాధులకు గురి అవుతారు.
10. రక్తహీనతకు లోనైన స్త్రీలకు తెల్లమైల అవుతుంది.



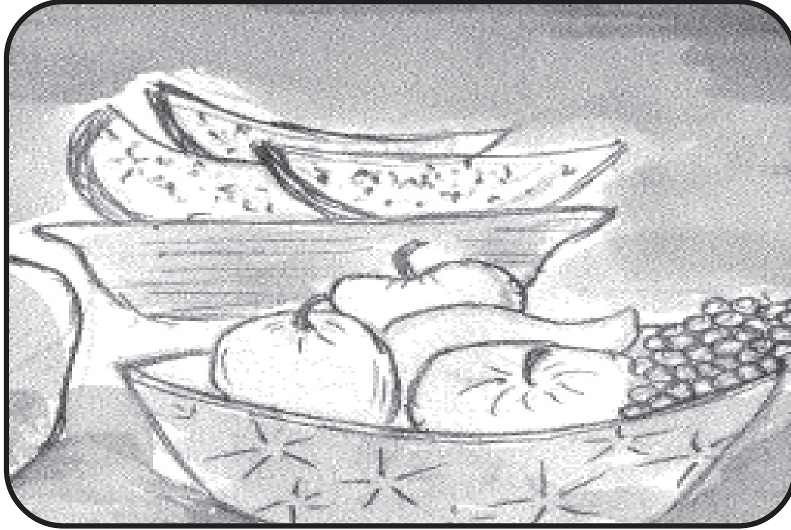
గర్భవతులు బాలింతలు రోజు తమలపాకులు తింటే బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా వుంటారు



ఒక గ్రాము క్రొవ్వులు, నూనెలు, చెక్కెర 9కిలో కేలరీల శక్తిని ఇస్తాయి

9.సురక్షిత ఆహారం

9.1. ఉపోద్ఘాతము
9.2. ఆవశ్యకత
9.3.. ఆహారం ఎందువల్ల సురక్షతను కోల్పోతుంది ?
9.4.. సురక్షితమైన ఆహారాన్ని ఎలా ఎన్నుకోవాలి ?
9.5. నిలువ చేయడానికి మంచి పద్ధతులు ఏవి ?
9.6. ఆహారం ద్వారా వ్యాప్తి చెందే జబ్బులు ఎందుకు కలుగుతాయి ?
9.7. శారీరక పరిశుభ్రత
9.8. కల్తీ చేయడానికి సాధారణంగా ఏవి వాడతారు ?
9.9. క్రిమి నాశక మందుల కలయికను తగ్గించడం ఎలా ?
9.10. ముఖ్యాంశాలు



గర్భిణి స్త్రీ తేలిక పాటు ఇంటి పనులు చేయాలి

9.1. ఉపోద్ఘాతము

మానవుడు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి వ్యక్తిగత శుభ్రత, పరిసరాల శుభ్రత, పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో మనకు తెలుసు. అలాగే మనం తీసుకునే ఆహారం నాణ్యతతో సురక్షితంగా ఉన్నదా లేదా అనే అంశాన్ని గమనించాలి.

9.2. ఆవశ్యకత

ఒక వ్యక్తి జీవించి ఉండాలన్నా తన జీవిత ప్రయాణాన్ని ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఆనందంగా సాగాలంటే తాను నిత్యం తీసుకునే ఆహారం యొక్క నాణ్యతలు గురించి తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

9.3. ఆహారం ఎందువల్ల సురక్షతను కోల్పోతుంది ?

1. హారం పాడవడానికి సూక్ష్మక్రిములు(బాక్టీరియా,బూజాలు)వాటి ఉత్పత్తులు కారణం. ఆహారంలో సహజంగా ఉండే ఎంజైమ్‌లు కూడా వాటి క్షీణతకు దారితీస్తాయి.
2. క్రిమికీటకాలు, ఎలుకలు, కల్తీకి వాడబడే పదార్థాలు, సహజంగా ఉండే విషపదార్థాలు, మోతాదుకు మించిన రసాయన అవశేషాలు, ఇవన్నీ ఆహారాన్ని ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారుస్తాయి.
3. వీటికితోడు గాలిలో తేమ, వాతావరణ ఉష్ణోగ్రత, నిలువ ఉంచిన కాలం మొదలైన ఆహారం యొక్క నాణ్యతపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

9.4. సురక్షితమైన ఆహారాన్ని ఎలా ఎన్నుకోవాలి?

1. సురక్షితమైన మంచి నాణ్యమైన భోజనాన్ని సమకూర్చుకొనడంలో, సరియైన ఆహారపదార్థాలను ఎన్నుకోవడం మొదటి చర్య.
2. నమ్మకస్తులు, ఎక్కువగా గిరాకీ ఉన్న వాళ్ళ ఆహార పదార్థాలను కొంటే వాటి తాజాతనం బాగా ఉంటుంది.
3. కొన్ని పదార్థాలు నాణ్యతకు సంబంధించిన సిఫార్సు/ఆమోదముద్ర కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు తేనె, నేతికి అగ్మార్క్; పళ్ళు, కూరగాయల ఉత్పత్తులకు (జామ్‌లు,స్క్వాష్‌లు మొదలైనవాటికి) ఎఫ్.పి.ఓ (ఫ్రూట్ ప్రొడక్ట్స్ ఆర్డర్); ఆహారంలో వాడే రంగులకు, సువాసన ద్రవ్యాలకు, ఐ.ఎస్.ఐ(బ్యూరో ఆఫ్ ఇండియన్ స్టాండర్డ్స్). ఆహార పదార్థాలను కొనేముందు

ఒక మాంసపు ముక్క జీర్ణం కావడానికి 72గం సమయం తీసుకుంటుంది

ఈ గుర్తుల కోసం చూడాలి.

4. ఆహార ధాన్యాలు, చెత్తాచెదారం, కీటకాలు, ఎలుకల విసర్జితాలు, మొదలైనవి లేకుండా శుభ్రంగా ఉండాలి.
5. గింజ ఒకే సైజులో ఉండి, ఎండి, ముడతలు పడినట్లు లేకుండ, బూజు పట్టకుండ శుభ్రంగా ఉండాలి.
6. ఆహార పదార్థాలకు కృత్రిమ రంగు వేసి ఉండకూడదు. సీలుచేసిన డబ్బాల నుండి నూనెను కొంటే కల్తీ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే పేరుపొందిన కంపెనీలు సీలు చేయని డబ్బాలు/సంచులలో అమ్మే నూనెను కొనడం మంచిది.
7. సంచులలో ఉంచి "పాశ్చరైజు" చేయబడిన పాలను నమ్మకమైన స్థలం నుండి కొని కలుషితము, కల్తీలు లేకుండా చూసుకోవచ్చు.
8. వెన్న,నెయ్యి,కోవా లాంటి పాల ఉత్పత్తుల విషయంలో కూడా అలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి.
9. ఇక మసాలా దినుసుల విషయంలో మసాలా వస్తువు పూర్తిగా (పొడికాకుండా) గింజలుగా ఉండి, ఒకేరకమైన రంగు, ఆకారం, సైజు ఉన్నవాటిని కొనాలి.
10. మసాలా పొడి కల్తీ చేయబడే అవకాశం ఉన్నందున, సిఫార్సు/మార్కు ఉన్న ఉత్పత్తులనే కొనాలి.
11. పళ్ళు, కూరగాయలపై మచ్చలు, దెబ్బతగిలిన గుర్తులు, కొరికినట్లు ఉండి, బూజు పట్టినట్లయితే వాటిని ఎన్నుకోకూడదు.
12. గ్రుడ్లు తాజాగా ఉండి, పగుళ్ళు లేకుండా ఉండాలి. మాంసం, కోడి మాంసం చెడకుండా, చెడువాసన లేకుండా, తాజాగా గాని, చల్లబరచిన (ఫ్రోజెన్) వాటిని గాని కొనాలి.
13. మంచినీటి చేపలు తాజాగా ఉన్నప్పుడు గట్టి శరీరంతో, మెరుస్తున్న పొడుచుకొచ్చిన కళ్ళు, ఎర్రమొప్పలు, బిగుతైన పొలుసులుతో ఉండి పాత వాసన, వెలసిన రంగు లేకుండా ఉంటాయి. తాజా చేపను వేలితో నొక్కితే, గుంట పడదు.

9.5. నిలువ చేయడానికి మంచి పద్ధతులు ఏవి ?

1. బూజు పట్టకుండ ఉండాలంటే వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను బాగా ఆరబెట్టి తిరిగి తేమ తగలకుండా గాలి దూరని మూత ఉండే డబ్బా వంటి దానిలో భద్రపరచాలి.
2. బాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మక్రిములు, బూజులు, "అఫ్లాటాక్సిన్" లాంటి విషపదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.
3. ఎలుకలు దండెత్తినప్పుడు, కీటకాలు, సూక్ష్మక్రిములు పట్టినప్పుడు, ఆహార పదార్థంలోని పోషక తత్వాలు శరీరానికి అందకుండ పోవడమే గాకుండా, పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి హానికరమవుతాయి.
4. తగిన జాగ్రత్తలతో, తరచు ఆహారం నిలువ ఉంచిన ప్రదేశాలను అల్యూమినియం పాస్ఫైడ్వంటి

వివిధ ఋతువులలో లభ్యమయ్యే పళ్ళు, కూరగాయలు సంవృద్ధిగా తీసుకోవాలి

క్రిమినాశకాలను వాడి రక్షణ కల్పించుకోవాలి.

5. సాంప్రదాయ సిద్ధంగా వాడే పద్ధతులు. ఉదా: గింజలకు వంటనూనె రాయడం, ఎండిన వేపాకును నిలువ చేసిడబ్బాలలో ఉంచడం, మొదలైన చర్యలు కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయని తెలుస్తోంది.

9.6. ఆహారం ద్వారా వ్యాప్తి చెందే జబ్బులు ఎందుకు కలుగుతాయి?

1. ఆహారం ద్వారా వ్యాప్తి చెందే రోగ సంక్రమణాలు, విషతత్వాలు సాధారణంగా వాటికి గురి అయ్యే కోవా, మాంసం, కోడి మాంసం , అన్నం వంటి వండిన ఆహారం మొదలైన వాటి ద్వారా జరుగుతుంటాయి.
2. సరియైన పద్దతిలో తయారుచేయకపోవడం, వంటకాల తయారీ, వండడం, బాగుండకపోవడం, తినడానికి ముందు ఎన్నోగంటల కాలం వండిన పదార్థాన్ని ఉంచడం మొదలైన వాటివల్ల బాక్టీరియా పెరుగుదల, విషపదార్థాల ఉత్పత్తి జరుగుతాయి.
3. పాలు, మాంసం, కూరగాయలు, వండిన పదార్థాల వంటివి సూక్ష్మక్రిముల చర్యవల్ల సులభంగా పాడవుతాయి. వాటిని రెఫ్రిజిరేటరులో 10 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ లేదా అంతకంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో నిలువ ఉంచాలి.
4. ఆ పరిస్థితులలో సూక్ష్మక్రిములు తొందరగా వృద్ధి చెందవు. కాని ఎక్కువ కాలం రిఫ్రిజిరేటరులో ఉంచిన ఆహారం కూడా చెడిపోగలదు.
5. వండిన పదార్థాలను, పచ్చివాటిని, విడివిడిగా ఉంచినప్పుడు ఒకదాని నుండి మరొకటి కలుషితం కాకుండా కాపాడవచ్చు.
6. వండిన ఆహారాన్ని కొంతకాలం నిలువ చేయాల్సివస్తే దాన్ని వేడిగా (60డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత) ఉంచాలి. లేదా తొందరగా (10డిగ్రీల సెటిగ్రేడ్ అంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతకు) చల్లబరచాలి. చాలా సూక్ష్మక్రిములు 10–60డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ మధ్య ఉష్ణోగ్రతల్లో బాగా వృద్ధి చెందుతాయి. రిఫ్రిజిరేటరులో నిలువ ఉంచిన ఆహారాన్ని తినడానికి ముందు వేడి చేయాలి కాని మళ్ళీ వేడి చేయరాదు.

9.7. శారీరక పరిశుభ్రత

1. హారాన్ని తాకేవారు ఆహారం సురక్షితంగా ఉండడానికి, వ్యక్తిగతమైన, పరిశుభ్రతను పాటించాలి.
2. బయటికి కనిపించే రుగ్మతలు, గాయాలు, పుండ్లు ఉండరాదు.
3. సాంప్రదాయకంగా, మనదేశంలో, ఆహారాన్ని తయారుచేస్తున్నప్పుడు, వడ్డిస్తున్నప్పుడు, తింటున్నప్పుడు చేతితో తాకుతారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు.

ఆవిరితో తయారయిన వంటలు ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్కరం

4. చెంచాలు, గరిటెలు వాడడం ద్వారా ఆహారం కలుషితంకాదు. ఆహారాన్ని తయారుచేయడానికి ముందు, మధ్యలో వేరేపని చేసిన ప్రతిసారి, చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.
5. పిల్లులు, కుక్కలవంటి పెంపుడు జంతువులు ప్రమాదకరమైన రోగకారక క్రిములు కలిగి ఉంటాయి. ఆ జంతువులను ఆహారం వండడానికి, నిలువ చేయడానికి, వడ్డించడానికి వాడే ప్రదేశాల నుండి దూరంగా ఉంచాలి.

9.8. కల్తీ చేయడానికి సాధారణంగా ఏవి వాడతారు?

1. ఆహారాన్ని కల్తీ చేయడానికి ఆహారం కాని ఇతర పదార్థాలను కాని, తక్కువ నాణ్యత ఉండే ఉత్పత్తిని గాని వాడతారు.
2. పాడైన, పాచిపోయిన, లేదా చౌకబారు నాణ్యతగల ఆహారాన్ని, హానికరమైన రంగులు, ఇతర రసాయనాలు మొదలైన వాటిని వాడి ఆకర్షణీయంగా చేస్తారు.
3. పాలు, పాల సంబంధిత పదార్థాలు, గింజధాన్యాలు, పప్పులు వాటి ఉత్పత్తులు, వంటనూనెలు, మసాలా దినుసులు తరచు కల్తీ చేయబడతాయి.
4. కల్తీ చేయడానికి వాడబడే వివిధ వర్గాల పదార్థాలలో, అనుమతిలేని రంగులు వంటకు వాడని నూనెలు; చౌకైన వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు ; ఇతర వ్యర్థపదార్థాలు; లోహపదార్థాలు; మొదలైనవి ఉంటాయి.
5. కల్తీచేయబడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల పెద్ద ఎత్తున వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశాలున్నాయి.
6. పేరుపొందిన, నమ్మకస్తులైన వ్యాపారుల నుండి వస్తువులను కొనడం, కొన్న ఆహార పదార్థాలను బాగా పరీక్షించడం, సిఫార్సు చేయబడిన లేదా ఆమోదముద్ర, ఉన్న పదార్థాలను మాత్రమే కొనడం ద్వారా ఆహార కల్తీ ప్రమాదాన్ని బాగా తగ్గించవచ్చు.

9.9. క్రిమి నాశక మందుల కలయికను తగ్గించడం ఎలా ?

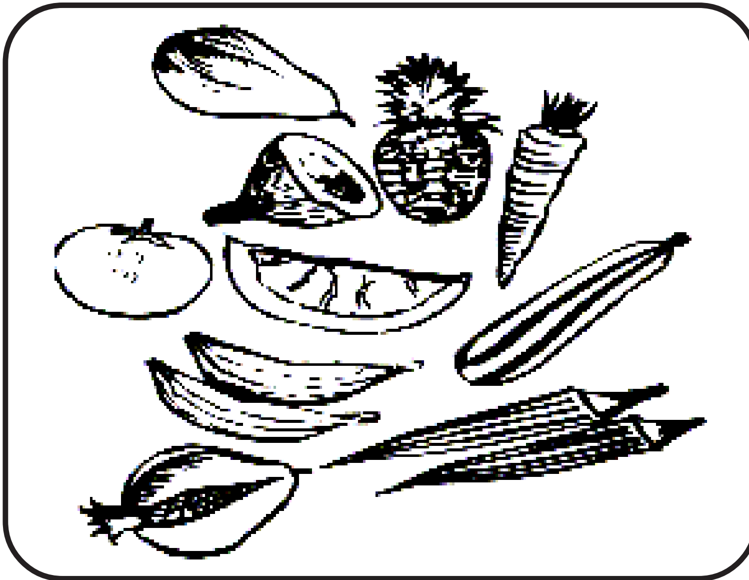
1. వంటలను సాగుచేస్తున్నప్పుడు వాడే క్రిమినాశక మందులు ఆహార ఉత్పత్తులలో అవశేషాలుగా మిగిలిపోవచ్చు.
2. ఇది మముఖ్యంగా కూరగాయలు, పళ్ళవిషయంలో జరుగుతుంది. అలాంటి మందుల ప్రభావానికి ప్రజలు గురి అయినప్పుడు, ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.
3. ఆహారాన్ని ప్రవహిస్తున్న నీటిలో శుభ్రంగా కడగడం లేదా పదార్థాలపై చెక్కులను ఒలవడం వల్ల అలాంటి ప్రమాదాన్ని రాకుండా చేసుకోవచ్చు.
4. వండడం, ఇతర ప్రక్రియలు కూడా ఆ అవశేషాలను తగ్గిస్తాయి.

పంచదార కన్నా బెల్లం ఆరోగ్యానికి మంచిది

5. వంటగది దగ్గరి ప్రదేశాలను క్రిమినాశక మందులతో చేయడంవల్ల కూడా ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది.
6. అలాంటి సమయాలలో, తినే వస్తువులను కప్పి ఉంచి, హానికరమైన రసాయనాల నుండి కాపాడాలి.

9.10. ముఖ్యాంశాలు

1. ఆహార పదార్థాలను నమ్మకమైన చోట నుంచి, బాగా పరీక్ష చేసిన తరువాత కొనండి.
2. వాడడానికి ముందు కూరగాయలు, పళ్ళను శుభ్రంగా కడగండి.
3. ఆహార పదార్థాలను, వండిన ఆహారాన్ని సరియైన విధంగా నిలువ ఉంచి సూక్ష్మక్రిములు, ఎలుకలు, కీటకాల బారి నుండి కాపాడండి.
4. చెడిపోయే ఆహార పదార్థాలను వాడుకునే దాకా రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచండి.
5. శారీరక పరిశుభ్రతను పాటించి ఆహారం నిలువచేసే, వండే ప్రదేశాలను శుభ్రంగా సురక్షితంగా ఉంచండి.
6. సురక్షితమైన,శుభ్రమైన ఆహారం, మంచి ఆరోగ్యనికీ చాలాముఖ్యం.
7. ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉండే విషపదార్థాలు, వాతావరణ కాలుష్యాలు, ఆహారం కల్తీకివాడే పదార్థాలు, ఆరోగ్యానికి పెద్ద బెడదలు.
8. సురక్షితం కాని ఆహారం తీసుకోవడంవల్ల ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే జబ్బులు రాగలవు.



ఆహారంను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి తినడం అంత మంచిది కాదు

10. సాంప్రదాయకమైన వంటకాలు

10.1. ఉద్దేశ్యము

10.2. ఆవశ్యకత

10.3. మహిళల జీవితంలో ముఖ్యమైన ఘట్టాలు



వేడివేడి ఆహార పదార్థాలు భుజించడం మంచిది

10.1. ఉద్దేశ్యము

భారతదేశం ఆచార సాంప్రదాయాలకు నిలయం ఏ సాంప్రదాయం అయినా వ్యక్తులకు మానసిక, శారీరక, ఆరోగ్యం కోసం ఏర్పాటు చేయబడినవే. ఈ సాంప్రదాయాలలో ఆహారానికి పెద్దపీట వేయడం జరిగింది. స్త్రీ మరోతరానికి మూలం అలాంటి స్త్రీ లోపోషణకు గురి అవుతుందని గమనించిన పూర్వీకులు ఆమె జీవితంలో జరిగే ప్రతి సన్నివేశానికి కొన్ని సాంప్రదాయాలు ఏర్పరచి ఎంతో పోషక విలువలు కలిగిన పోషకాహారాన్ని ఆయా సందర్భాలలో ఓ ప్రత్యేకమైన ఆహారాన్ని ఖచ్చితంగా పెట్టాలనీ సాంప్రదాయాన్ని ఏర్పరిచారు. నేటి యాంత్రిక జీవనంలో మహిళలు ఈ విషయాన్ని ఏ ్రా ర్తి గా మర్చిపోయారు. రెడీమెడ్ ఆహారానికి అలవాటుపడి అనారోగ్యాల పాలు అవుతున్నారు. దీనిని సరిచేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా నేటి మహిళలకు ఉంది.

10.2. ఆవశ్యకత

సాంప్రదాయ ఆహారం వల్ల మనకు సమగ్ర ఆహారం అందుతుంది తక్కువ ఖర్చుతో లభించే వీటివల్ల మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

10.2.1. సాంప్రదాయ ఆహారంలో ముఖ్యమైన పదార్ధాలు :

1. బియ్యం
2. గోధుమలు
3. రాగులు
4. జొన్నలు
5. మొక్కజొన్నలు
6. మినుములు
7. శెనగలు
8. పల్లీలు
9. అలసందలు
10. పెసలు
11. బఠాణీలు
12. కొబ్బరి
13. బెల్లం
14. నువ్వులు
15. నెయ్యి లేదా వెన్న

ముఖ్యమైనవి. ఇవన్నీ అందరికీ అన్నివేళలా అందుబాటులో ఉంటాయి. ఎంతో పోషక విలువలు కలిగినవి. విటితో పాటు అనేక రకాల పండ్లు కూడా ఇందులో చేరుతాయి.

చెవిలో చీముకారుతున్నప్పుడు బయట ఎంత చీము వస్తుందో లోపల అంతే తయారవుతుంది ఇది మెదడుకు ప్రమాదకరం

10.3. మహిళల జీవితంలో ముఖ్యమైన ఘట్టాలు

స్త్రీ జీవితంలో ముఖ్యమైన సందర్భాలు

1. రజస్వల అవడం
2. వివాహం అవడం
3. గర్భవతి కావడం.

10.3.1. రజస్వల కావడం :

1. రజస్వల అయిన అమ్మాయికి 11 రోజులు విశ్రాంతిని ఇచ్చి, ఆ సమయంలో ప్రత్యేకమైన ఆహారాన్ని ఇస్తారు.
2. ఈ ఆహారంలో ఐరన్, క్రొవ్వులు, పిండిపదార్థాలు ఉంటాయి.
3. మినుములు, బెల్లం, కొబ్బరి, నెయ్యి, శెనగపప్పు, బియ్యం, పెసలు, నువ్వులు. ఈ ఆహారంలో ప్రధానంగా ఉంటాయి. సున్నుండలు, మినపుండలు, నువ్వుండలు.
4. బియ్యం, పెసలుతో పొంగలి చేసి నెయ్యి పప్పుతో రజస్వల అయిన అమ్మాయికి పెడతారు.
5. మినుములు, బెల్లం, నెయ్యితోను, నువ్వులు బెల్లంతోను తినుబండారాలను చేసి పెడతారు. మినపప్పుతో గారెలు, ఆవిరితో ఉడికే కుడుములు చేస్తారు.
6. బియ్యపిండి, పచ్చికొబ్బరి, బెల్లం, నెయ్యితో తయారుచేసే పిట్టు కూడా చేస్తారు.



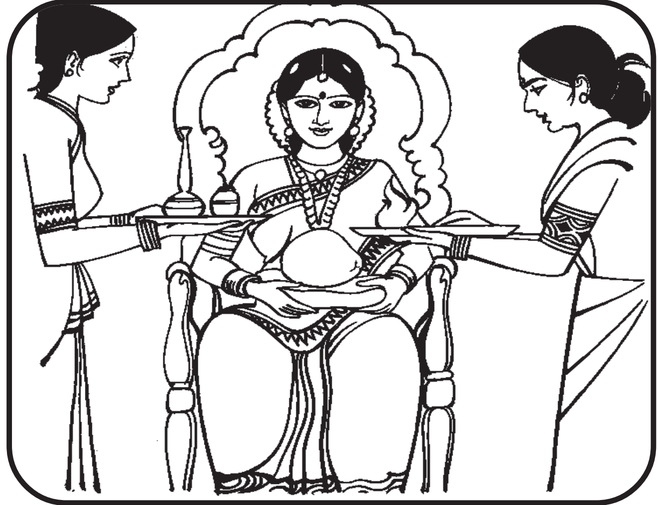
అధిక వేడి, అధిక చల్లదనం ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోకూడదు



10.3.2. వివాహ సమయంలో :

1. వివాహం అయిన సమయంలో వధువును అత్తవారింటికి పంపే ప్రత్యేక వంటకాలు చేస్తారు.
2. బియ్యం పిండి బెల్లంతో సలిమిడి, అరిసెలు చేస్తారు.

10.3.3. గర్భవతి అయిన సందర్భంలో :



1. గర్భవతి అయిన సమయంలో శ్రీమంతం అనే సాంప్రదాయంతో కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తయారుచేస్తారు.
2. బియ్యం, బెల్లం, కొబ్బరి, నెయ్యి, నూనెలతో చేస్తారు.
3. పప్పుధాన్యాలు అయిన శనగపిండి, బెల్లం, పంచదారలతోను కూడా చేస్తారు. ఇవేకాకుండా పండుగలు, వ్రతాలు, నోములు. వీటికి కూడా ప్రత్యేకమైన వంటకాలు చేస్తారు.

చక్కెర పొంగలి
గుగ్గిళ్ళు
నువ్వుల సలిమిడి
ఇలా ప్రత్యేకమైన ఆహార పదార్థాలు చేస్తారు.

కలితీ చేయబడిన ఆహారం తీసుకోవడం వలన ఆరోగ్యం పాడవుతుంది

11. బేకరీ ఉత్పత్తులు

11. 1. ఉపోద్ఘాతం

11.2. ఆవశ్యకత

11.3. బేకరి ఉత్పత్తులు

11.4. శీతలపానీయాలు

11.5. ముఖ్యాంశాలు



పులియ పెట్టిన ఆహార పదార్థాలు మంచిది

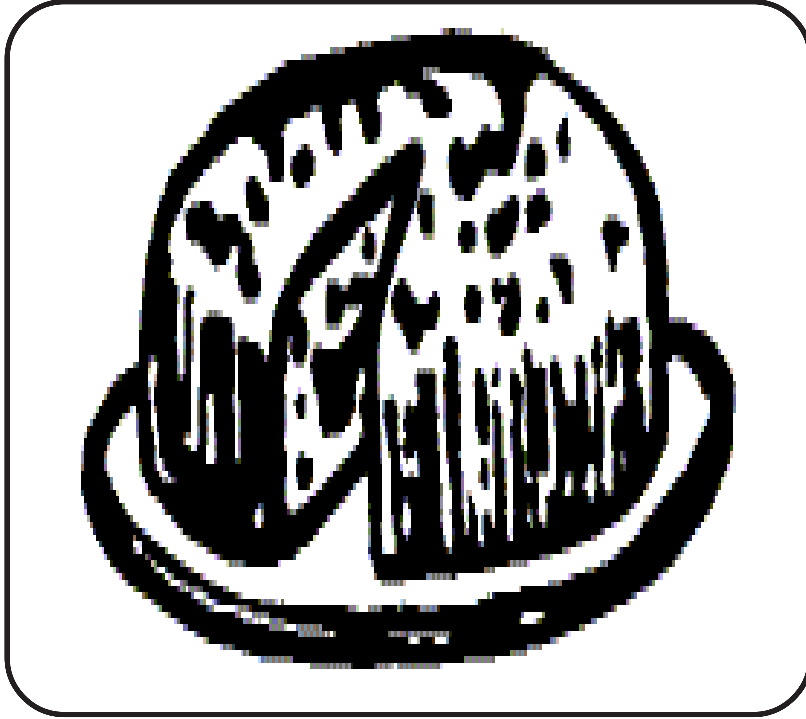
11.1. ఉపోద్ఘాతం

పట్నవాసంకు అలవాటుపడ్డవాళ్ళు ఉద్యోగ రిత్యా బైటకు వెళ్ళే మహిళలు నేడు ఎక్కువ అవుతున్న నేటికాలంలో ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో త్వరగా అయిపోవాలి అనే ఆలోచనలో ఎక్కువ మంది ఈ బేకరీ ఉత్పత్తులకు అలవాటుపడుతున్నారు. ఇందులోలే నాణ్యత గురించికానీ, ఆరోగ్యం విషయంగానీ మరచిపోతున్నారు. వీటివల్ల జరిగే నష్టాలను అందరూ తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

11.2. అవశ్యకత

నాణ్యత లేకుండా పోషక విలువల విషయంలో క్రమపద్ధతి లేని, కుళ్ళబెట్టిన, పులిసిపోయిన, క్రొవ్వులకు నిలయమైన ఆహారంకు సంబంధించిన విషయాలను అందరూ తెలుసుకోవడం అవసరం.

11.3. బేకరిఉత్పత్తులు



మెంతి కూర ఎసిడిటిని తగ్గించడమే కాకుండా అమిబియాస్‌ని కూడా నివారిస్తుంది

1. పఫ్స్ ఇది మైదాతో తయారు చేయబడింది అని అందరూ అనుకుంటాము.
2. ఇందులో 50 గ్రాములు మైదా ఉంటే 150గ్రాముల క్రొవ్వులు ఉంటాయి. కొద్ది మొత్తంలో చెక్కర ఉంటుంది.
3. పఫ్స్ బాగా పొంగడానికి ఇంతటి క్రొవ్వులు వాడతారు.
4. ఇందులో వాడే కర్రీలు, ఎగ్స్ వాటిలో ఉండే నాణ్యత విషయం గమనించండి.
5. పఫ్స్ చల్లగా ఉందని వేడిచేస్తారు. ఇలా ఎప్పుడో ఉదయం వండిన కూరలు మాటిమాటికి వేడి చేయడం వల్ల వాటిలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు.
6. ఛీజ్ ఇది మరీ విపరీతం. ఈ ఛీజ్‌ను ప్రాసెస్ చేయడం చాలా సమయం పడుతుంది.
7. పులియబెట్టి తయారు చేసే ఈ ఛీజ్ ఎంత పోషకాలను మనకు అందిస్తుంది అన్నది గమనించాలి.
8. మనం ఇంట్లో పెట్టుకున్న పెరుగు సాయంత్రానికి పులిసిపోతే తినకుండా పాడవేస్తాం.
9. అలాంటిది పులిసి దాదాపు కుళ్ళిపోయే స్థితిలో తయారుచేసే ఈ ఛీజ్‌ను తినడం వల్ల జీర్ణకోసం ఎంతోపాడవవుతుందో గమనించాలి.
10. ఈ పఫ్స్, ఛీజ్, కేక్‌లలో వాడే పదార్థాలు. మాములుగా రిఫైన్ చేయబడి ఎక్కువ కొవ్వు, ఉప్పు, చెక్కరలను కలిగి కేలరీలను అధికంగా ఇచ్చేవిగా ఉంటాయి.
11. వీటిలో ఫైబర్‌కానీ, సూక్ష్మపోషక పదార్థాలు కానీ ఉండవు.
12. ఇవి తినడం వల్ల ఆకలి మందగించి పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గుతుంది.
13. చిప్స్, క్యాండీలు, చాకొలెట్లులో వాడే రంగులు రుచికోసం వాడే కృత్రిమ పదార్థాలు, జీర్ణాశయం చిన్నప్రేవులపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.
14. ఇలాంటి పులిసిన ఆహార పదార్థాలు తినడం వల్ల, జీర్ణాశయంలో ప్రేవులలో అల్‌సర్‌లు వస్తాయి.
15. ఇలా ఆరోగ్యంను దెబ్బతీసే వస్తువులను తినడం అవసరమా , ఇవేకాకుండా ఇంకా చాలా పదార్థాలు బేకరీ వాటిలో ఉన్నాయి.

11.4. శీతల పానీయాలు

సీతాఫలం, జామపండ్లలో కాల్షియం ఉంటుంది

1. హజ సిద్ధమైన పళ్ళరసాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
2. కృత్రిమ పానీయాలలో పోషకాలు ఏమి ఉండవు.
3. కృత్రిమ పానీయాలకు రుచి, వాసన, రంగు కోసం కృత్రిమ రంగులను వాడుతారు.
4. తరచూ ఈ పానీయాలను కార్బోనేట్ చేస్తారు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నాశనం చేస్తుంది.
5. ఈ పానీయాలలో పాస్పారిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది దంతాలను నాశనం చేస్తాయి.
6. ఈ పానీయాలు నిలువ ఉండడానికి వీటిలో క్రిమిసంహారక మందులు వాడతారు.
7. ఈ క్రిమి సంహారక మందులు పొలాలకు ఎరువులుగా వాడతాం. అలాంటివి మనం త్రాగితే మన ఆరోగ్యం ఏమి కావాలి.

   8.బేకరీ ఫుడ్స్ అందుబాటులో ఉంటాయని, రుచిగా ఉంటాయని, సమయం మిగులుతుందని, అన్నింటికన్నా బేకరీ ఫుడ్స్ తినడం స్టేటస్ సింబల్ అని భావించే మనకు ఆరోగ్యం ముఖ్యం అనే విషయం మరువకూడదు.
9. మనం తీసుకునే ఆహారం మనలను ఆరోగ్యవంతులను చెయ్యాలి కానీ రోగులను కాదు.
10. మనం తినే ఈ బేకరిజీ తినుబండరాలు మనకు అల్సర్, క్యాన్సర్ లాంటి రోగాలను అందిస్తుంటే మనమే డబ్బిచ్చి రోగాలను కొనుక్కున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది

11.5. ముఖ్యాంశాలు

1. మనం తీసుకునే ఆహారం మనలను ఆరోగ్యవంతులను చెయ్యాలి.
2. స్థూలకాయాన్ని ఇచ్చే కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారంను తినడం వల్ల నష్టం మనకే.
3. ఇలా ప్రొసెస్ చేయబడిన ఆహారం వల్ల ఆకలి మందగించి ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల త్వరగా అలసిపోతాం. మంచి ఉత్పత్తిని ఇవ్వలేము.
4. వీటిలో వాడే రసాయనాలు, కృత్రిమ రంగులు వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పాడై, జీర్ణాశయ క్యాన్సర్‌కు గురి అవుతాము.
5. ఈ శీతల పానీయాలలో వాడే క్రిమి సంహారక మందులు మన ప్రాణాలకు హాని కలిగిస్తాయి.
6. ఐస్‌క్రిములు, కేకులు, చాకెట్ల వల్ల దంతాలు పాడవుతాయి.
7. అలాగని పూర్తిగా కేకులు, ఐస్క్రిమ్‌లు తినకూడదని కాదు తక్కువ మోతాదులో అప్పుడప్పుడు అంటే నెలలో తీసుకోవచ్చు. శరీరాని ఫాట్ కూడా అవసరమే

సీతల పానీయాలలో పన్ను వేసి చూస్తే కొద్దిరోజులకు కరిగి పోతుంది.

12. వంట పద్ధతులు

12.1. మన దేశంలో సాధారణంగా అమలులో ఉండే ఆహారపు నమ్మకాలు, భ్రమలు

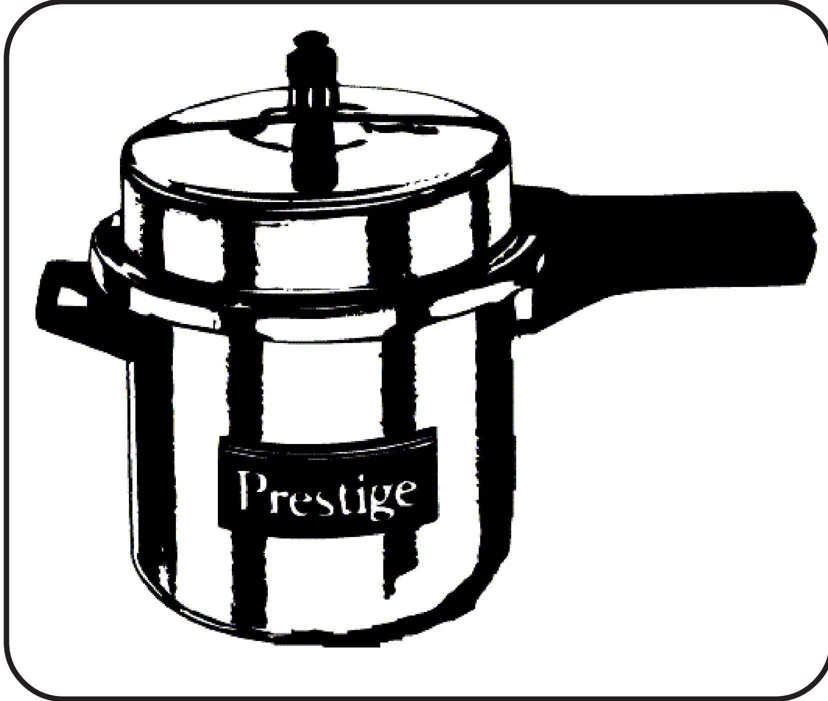
12.2. పాక్షికంగా వండి ప్రాసెస్ చేయబడ్డ పదార్థాల ప్రభావం

12.3. కడగడం, ముక్కలు చేయటం వల్ల ఏమౌతుంది.

12.4. వండడం వల్ల కలిగే ఫలితాలు ఏమిటి ?

12.5. వండడం వల్ల కలిగే నష్టాలు లేకుండా చేయడం ఎలా ?

12.6. మనం ఏ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి



తీపి పదార్థాలు తిన్న వెంటనే నోరు పుక్కిలించాలి

12.1. మనదేశంలో సాధారణంగా అమలులో ఉండే ఆహారపు నమ్మకాలు, భ్రమలు

1. ఆహారపు అలవాట్లు బాల్యంలోనే మొదలై, కుటుంబంలోని పెద్దల నుండి గ్రహింపబడి పెద్దలయ్యాక కూడా సాగుతూ పోతాయి.
2. ఆహార విషయంలో నమ్మకాలు, కొన్ని ఆహార పదార్థాల వాడుకను ఎక్కువ చేస్తాయి. కొన్నింటి వాడుకను తగ్గిస్తాయి.
3. ఆహారపు అలవాట్లలో కొన్ని ఆరోగ్యానికి హానికరమైనవి. కొన్ని హాని కలిగించనవి. మరికొన్ని తటస్థమైనవి ఉంటాయి.
4. దురదృష్టవశాత్తు చాలా వరకు హానికరమైన నమ్మకాలు, అలవాట్లు లోపోషణకు ఎక్కువగా గురి అయ్యేది స్త్రీలు పిల్లలు.
5. కొన్ని ఆహార విషయాలలో పదార్థాలు అతిశయంగా మంచిదనిగాని లేదా చెడ్డదనిగాని నిర్దేశించడం. ఆహార విషయంలో ఉన్న భ్రమల వల్ల జరుగుతుంది.
6. ఇవే కాకుండా ఆహార పదార్థాలు వేడి చేసేవి, చల్లబరిచేవి అని మరొక భావన కూడా ఉంది.
7. వేడిచేసే పదార్థాలు శరీరంలో వేడిని పుట్టిస్తాయని నమ్మకం. ఈ తరహా పదార్థాలకు ఉదాహరణలు బెల్లం, చక్కెర, వేరుశెనగలు, వేపుడు వస్తువులు, మామిడిపండు, సజ్జలు, జొన్నలు,మొక్కజొన్న,గుడ్లు, మాంసం, బొప్పాయి పండు గర్భస్రావాన్ని కలిగిస్తుందన్న గట్టినమ్మకం ఉంది.
8. కాని దానికి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు. నిజానికి ఈ ఆహారపదార్థాలు గర్భిణి స్త్రీలు ప్రత్యేకించి తీసుకోవలసినవి.
9. మజ్జిగ, పెరుగు,పాలు, పెసరపప్పు, ఆకుకూరలు, రాగులు, బార్లీపిండి, ఆపిల్‌పండు చలువచేసే వస్తువులుగా బావింపబడతాయి. కాని అవి నిజంగా మంచి పుష్టికరమైనవి.
10. విటమిన్-బి12 కేవలం జంతు సంబంధ పదార్థాలలో మాత్రమే లభిస్తుంది. గనుక శాకాహారులు తగినంత పాలు తీసుకోవాలి.
11. తట్టు, విరోచనాలవంటి రుగ్మతలున్న సమయాల్లో ఆహారాన్ని పరిమితం చేయడం అలవాటు. చిన్నపిల్లల్లో అది లోపపోషణ మరింత ఎక్కువ చేస్తుంది.

మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళి వచ్చాక భోజనం చేసేముందు, చేసిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో పరిశుభ్రంగా కడగాలి

12.2. పాక్షికంగా వండి ప్రాసెస్ చేయబడ్డ పదార్థాల ప్రభావం ఏమిటి ?

1. తమ సహజ స్థితిలో ఆహార పదార్థాలు వివిధ పోషకాలను వేరు వేరు పరిమాణాల్లో కలిగి ఉంటాయి.
2. చాలా ఆహార పదార్థాల జీర్ణత వండిన తరువాత ఎక్కువవుతుంది. మాంస పదార్థాలు మెత్తబడి నమలడానికి సులభమవుతుంది.
3. సరియైన పద్ధతిలో వండినపుడు పదార్థాలు చూడడానికి మెరుగవడమే గాకుండా వాటి రుచి, వాసన, భౌతిక లక్షణం, కూడా మెరుగౌతాయి.
4. దానితోపాటు రోగకారక క్రిములు చంపబడతాయి. జీర్ణక్రియను అడ్డుకునే పదార్థాలు తొలగింపబడతాయి.
5. భోజనాన్ని తయారు చేయడంలో వంటకాన్ని బట్టి, ఆహార పదార్థాలను కడగడం, ముక్కలు చేయడం, పులియబెట్టడం, మొలకెత్తించడం, వండడం వంటి వివిధ ప్రక్రియలకు గురిచేస్తాము.
6. భారతీయ వంట పద్ధతిలో పులియబెట్టడం, మొలకెత్తించడం సాధారణంగా వాడే పద్ధతులే. అవి పదార్థాలు జీర్ణమవడాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. విటమిన్‌బి-కాంప్లెక్స్, విటమిన్-సి వంటి పోషకాలను ఎక్కువ చేస్తాయి.

12.3. కడగడం, ముక్కలు చేయడం వల్ల ఏమవుతుంది ?

1. వండడానికి, తినడానికి ముందు క్రిమినాశక మందులు, క్రిములు ఇతర అనవసర పదార్థాలు లేకుండా ఆహార పదార్థాలను బాగా కడిగి శుభ్రం చేయాలి.
2. కాని కడగడం, ముక్కలు చేయడంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేకుంటే పోషక పదార్థాలు నష్టమవుతాయి.
3. బియ్యం, పప్పులవంటి ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువసార్లు కడగడం వల్ల కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు నష్టమవుతాయి.
4. కురగాయలు, పళ్ళను ముక్కలుగా చేయకముందే బాగా కడగాలి.
5. కూరగాయలను మరీ చిన్నముక్కలుగా తరగడం వల్ల వాటిలో ఎక్కువ బాగం వాతావరణంతో ప్రతి క్రియ జరుపుతుంది. ఆ కారణంగా ఆక్సిడేషన్ జరిగి, విటమిన్లు నశిస్తాయి.
6. కూరగాయలను పెద్దముక్కలుగా తరగాలి. ముక్కలుగా చేసిన తరువాత వాటిని

ఉదయంనే లేవగానే ఒక లీటర్ మంచి నీళ్ళు త్రాగితే ఎసిడిటిని తగ్గించవచ్చు

నీటిలో ఎక్కువసేపు ఉంచకూడదు.

7. ఎందుకంటే నీటిలో కరిగే విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఆ నీటిలో కరుగుతాయి.

8. గింజధాన్యాలను, కూరగాయలను ఉడకబెట్టిన నీళ్ళను పారబోయకుండా వాడి పోషకపదార్థాలు నష్టాన్ని అరికట్టాలి.

12.4. వండడం వల్ల కలిగే ఫలితాలు ఏమిటి

1. ఉడకబెట్టడం, ఆవిరి పెట్టడం, ప్రెజర్ కుక్కరులో వండడం, నూనెలో వేపుడు, కొద్దిగా వేయించడం, బేక్ చేయడంలాంటి ఎన్నోవంట పద్ధతులు అమలులో ఉన్నాయి.
2. నీటిలో ఉడికించడం అన్నింటికంటే ఎక్కువగా వాడుకలో ఉన్న పద్ధతి.
3. ఇందులో విటమిన్-బికాంప్లెక్స్, విటమిన్-సి లాంటి నీటిలో కరిగే విటమిన్లు నష్టమవుతాయి. ఉడకబెట్టడానికి ఎక్కువ నీటిని వాడడమన్న అలవాటును ప్రోత్సహించరాదు.
4. ఎందుకంటే విటమిన్ల నష్టానికి అది దారితీస్తుంది. ఉడకడానికి సరిపడి, ఇంకిపోయేంత నీటిని మాత్రమే వాడాలి.
5. వండే సమయం తక్కువగా ఉండడానికి, రుచి, ఎక్కువ పోషకాలు బాగుండడానికి, తక్కువ సెగలో అవసరమైన నీటిని మాత్రం వాడి, గిన్నెమీద మూత ఉంచి ఉడికించాలి.
6. పప్పులు తొందరగా ఉడకాలన్న ఉద్దేశ్యంతో వంట సోడాను వాడరాదు. అందువల్ల కూడా పోషకాలు నష్టమవుతాయి.
7. వేపుడుకు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆహారాన్ని నూనె, నెయ్యి లేదా వనస్పతిలో వండాల్సి ఉంటుంది.
8. కొద్దిగా మాత్రమే వేయించినప్పుడు తక్కువ పరిమాణాలలో మాత్రమే నూనెను వాడతారు. నూనెలు, ముఖ్యంగా పోలీ అన్‌సాచ్చురేటెడ్ ప్యాటీ యాసిడ్లు (పుఫా) ఎక్కువగా ఉన్న నూనెలను మళ్ళీ మళ్ళీ వేడిచేయడం వల్ల పెరాక్సైడ్లు, ఫ్రీరాడికల్స్ తయారవుతాయి.
9. అందుకే అవసరమైనంత నూనెను మాత్రమే వాడాలి. అలాగే, మళ్ళీమళ్ళీ వాడిన నూనెలను క్రొత్తగా నూనెలో కలిపి వాడరాదు. వాటిని పోపు చేయడంలాంటి వాటికి వాడాలి.

రోజుకో జామపండు తింటే పది యాపిల్ పళ్ళు తిన్నంత బలం

12.5. వండడంవల్ల కలిగే నష్టాలు లేకుండా చేయడం ఎలా :

1. ముందే ముక్కలు చేయబడిన కూరగాయలను తరిగినప్పుడు ఆహార పదార్థాలలను వండినప్పుడు విటమిన్‌లు నష్టమౌతాయి. కానీ సరైన వంట పద్ధతులను వాడడం ద్వారా ఆనస్టాలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు.
2. తాజాగా వండకుండా బాగా కడిగిన పచ్చిగానే ఉండే కూరగాయలను (సలాడ్‌లను)తీసుకోవడం ఎప్పుడు లాభదాయకమే.
3. ఆకుకూరలు, ఇతర కూరగాయలు సులభంగా లభిస్తాయి. చాలా కూరలు, ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు చౌకగా దొరుకుతాయి. నిజానికి వీటిని ఇంటి పెరట్లో తక్కువ శ్రమ, తక్కువ ఖర్చుతో పెంచవచ్చు. కూరలు తక్కువగా దొరికే వేసవిలో కూడా ఇంట్లో వ్యర్థంగాపోయే నీటిని వాడి వాటిని పెంచవచ్చు.

12.6. మనం ఏ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి?

1. భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి వారు ఏర్పరచిన నిపుణుల కమిటీ, వ్యక్తుల పోషణ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రతి ఒక్కరు సగటున రోజుకు కనీసం 150గ్రా.ల కూరగాయలు(ఆకుకూరలు 40గ్రా.లు, ఇతర కూరగాయలు 60గ్రా. దుంపలు, గడ్డలు 50గ్రా.) తీసుకోవాలని సిపార్స్ చేశారు.
2. వాటితోపాటు ఆయా కాలాన్నిబట్టి 100గ్రా.ల తాజా పళ్ళను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. కానీ దీర్ఘకాల జబ్బులను నిరోధించడానికి పెద్ద వయస్కులు రోజుకు కనీసం 300గ్రా.ల కూరగాయలు, 100 గ్రా.లు పళ్ళు తీసుకోవాలి.

12.7. ముఖ్యాంశాలు

1. ఆహార విషయంలో పాటించే పద్ధతులలో సాంస్కృతిక అంశాల ప్రభావం ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది.
2. ఆహారాన్ని గురించిన అపనమ్మకాలు, మొండి అభిప్రాయాలు, పోషణ, ఆరోగ్యాలపై

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రతకు ఎక్కువ ఖర్చు కాదు. కొంచెం ఓర్పు, శ్రమ నైపుణ్యం కావాలి

దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

3. వండడం వల్ల ఆహారం రుచికరమై సులభంగా జీర్ణం కావడానికి సహాయ పడుతుంది.
4. వండడం వల్ల ఆహారంలో హానికరమైన క్రిములు నశిస్తాయి.
5. ఆహారాన్ని వండే పద్ధతులు మంచివి కానప్పుడు పోషకాలు నష్టం అవుతాయి.
6. మరీ ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో ఆహారాన్ని వండితే పోషకాలు నశిస్తాయి. హానికరమైన పదార్థాలు ఏర్పడతాయి.
7. రోజు తీసుకునే ఆహారంలో ఆకుకూరలను చేర్చండి. వీలైనంతగా ఇతర కూరగాయలను ఆహారంలో రోజూ తీసుకోండి.
8. సలాడ్‌ల రూపంలో తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలను తీసుకోండి.
9. కుటుంబానికి అవసరమైన కూరగాయలను ఇంటి వద్దే పెంచండి.
10. బాగా శుభ్రపరచి మెత్తగా వండినప్పుడు, ఆకుకూరలను శిశువులకు కూడా నిర్భయంగా ఇవ్వవచ్చు.



సీతాఫలం, జామపండ్లలో కాల్షియం ఉంటుంది

13. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత

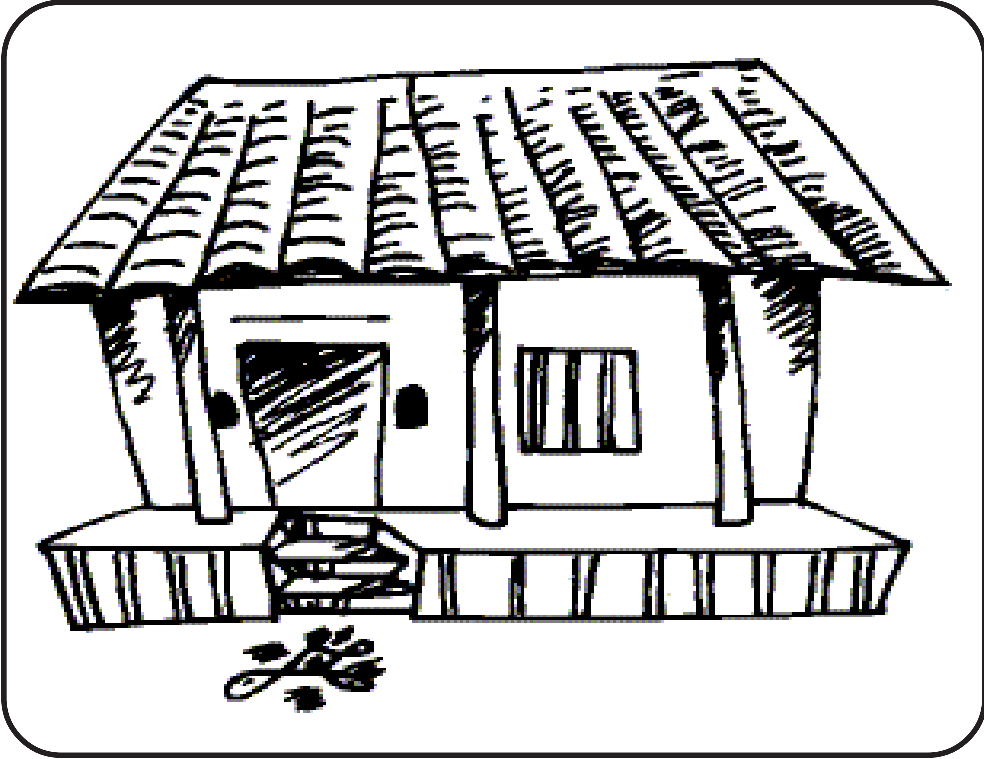
13.1. ఉపోద్ఘాతము

13.2. ఆవశ్యకత

13.3. వ్యక్తి గత పరిశుభ్రతలో ప్రధాన అవయవముల పాత్ర

13.4. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో పాటించ వలిసిన అంశాలు

13.5. పరిసరాల పరిశుభ్రత



మనకు డబ్బు ఎంత ముఖ్యమో, అంతకన్నా మన ఆరోగ్యము చాలా ముఖ్యము

13.1. ఉపోద్ఘాతం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని మన పెద్దలన్నారు. మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఏదైనా సాధించగలరు. మూడుపూటల తిండేలేని నిరుపేదలు తాము కష్టపడి సంపాదించినా దానిలో దాదాపు 35 శాతంవైద్యానికే ఖర్చు చేస్తున్నారంటే వారు ఎలాంటి అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. మనిషి అనారోగ్యానికి గురి కాకుండా ఉండాలంటే వ్యక్తిగత మరియు పరిసరాల పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యం. ఇది పాటిస్తే ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు.

13.2. ఆవశ్యకత

అతి సామాన్యుడు నిరుపేద అయినా తాను అనుకున్నది సాధించాలన్నా తన కుటుంబంతో ఆనందంగా ఉండాలన్నా సమాజంలో తన బాధ్యతలను నిర్వర్తించాలన్నా ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యం ఉండాలంటే తనను ,మరియు తన పరిసరాలను ఎంత శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి అన్న అంశాలు తెలుసుకొవడం ముఖ్యం.

13.2.1. నిర్వచనము

శరీరంలోని విభిన్న అవయవములను గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడాన్ని వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అంటారు. అంటే వెంట్రుకలు, చెవులు, కండ్లు, ముక్కు, గొంతుక, దంతములు, చర్మము మొదలగు ప్రధాన అవయముల పరిశుభ్రత, దాంతోపాటు ఆహార విహార నియమాలు, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, వేషధారణ, మొదలగువన్నీ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలోకి వస్తాయి.

13.3. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో ప్రధాన అవయవముల పాత్ర

- కన్ను
- చెవి
- దంతాలు
- ముక్కు
- గొంతు
- చర్మం
- గోళ్ళు
- వెంట్రుకలు

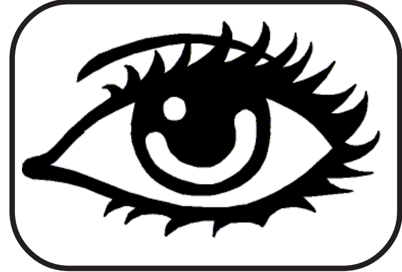
మొడి పప్పులో విటమిన్ 'బి' లభిస్తుంది

13.3.1. కంటి చూపు మందగించడానికి కారణాలు :



1. కళ్ళు మనకు దృష్టిని ప్రసాదిస్తాయి. వీటి ద్వారా మనము చుట్టుప్రక్కల దృశ్యప్రపంచాన్ని చూడగలుగుతాము.
2. విటమిన్ 'ఎ' లోపించటం వల్ల రేచీకటి, నల్లగ్రుడ్డుపై మచ్చలు ఏర్పడతాయి.
3. కను గుడ్లకు దెబ్బ తగులుట: ధూళి పొగవలన కను గుడ్లకు రాయి లేక గాజు ముక్కలు తగలడం, దెబ్బ తగులుట.
4. పిల్లలు ఇసుక ఎగరవేయుట వలన, బాణాలు వేసినప్పుడు, దెబ్బతగులుట ఎక్కువ వెలుతురు 'ాడడం, అల్ట్రావైలెట్ కిరణాలు (వెల్డింగ్ కాంతి) కంటి చూపుకు ప్రమాదము.

13.3.1.1. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :



1 తక్కువ కాంతిలో పుస్తకాలు చదువుట, చిన్నఅక్షరాలను తక్కువ వెలుతురులో చదువుట.

2 ఆరోగ్యానికి కొన్ని ముఖ్య విషయాలు:

3 తాజాగా ఉన్న ఆకుపచ్చని కూరలను ఎక్కువ తినాలి.

4 ఉదాహరణ: తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, పచ్చటి పండ్లు, కూరలు, ఉదాహరణ:బొప్పాయి, గాజరు.

5 చదివేటప్పుడు వెలుతురు సమంగా ఉండాలి. వెలుతురు, ఎడమవైపు నుండి లేక పైనుండి క్రిందపడేలా ఉండాలి.

6 ఉదయం నిద్రనుండి లేవగానే ముఖాన్ని, కండ్లను శుభ్రంగా నీటితో కడగాలి.

7 ఒకరి రుమాలును మరొకరు ముఖ్యంగా కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు ఉపయోగించకూడదు.

8 ఈగలను కంటిమీద లేక ముఖము మీద వాలనివ్వవద్దు.

9. అరచేతిలో, దోసిటలో నీళ్ళు తీసుకొని ఆనీటిలో మన కంటిని ఉంచి కనురెప్పలు ఆర్పుతూ

బెండా, చిక్కుడు, కాకర, పొడ, గుమ్మడి మొదలగు కూరాగాయలన్నింటిలో బి,ఎ, విటమిన్ ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

శుభ్రంచేసుకోవాలి

10. ఎవరి ముఖము మీద ధూళీ, రాళ్లు విసరవద్దు. సూది మొన వస్తువులతో పొడవద్దు.

13.3.2. వినికిడిశక్తి లోపించడానికి కారణాలు :

1. కొందరు చెవులలో గుబిలిని చెంపపిన్నులు, అగ్గిపుల్లలు మొదలగునవంటి వాటితో శుభ్రం చేస్తుంటారు. ఇది చాలా అపాయకరమైన అలవాటు. దీనివల్ల కర్ణభేరి పగిలి చెవుడు వస్తుంది.
2. ఒక్కోసారి పురుగులు చెవిలోకి ప్రాకుతాయి. లోపలి ద్వారాన్ని మూసివేస్తాయి. దానివల్ల చీము పట్టవచ్చు.
3. బురద నీటిలో ఈతకొడితే ఇన్ఫెక్షను కలగవచ్చు.
4. అకస్మాత్తుగా బిగ్గర ధ్వని వినడం లేక తరచు వినడం వల్ల చెవుడు రావచ్చును. ఉదాహరణ: స్పీకర్ల ధ్వని, బాంబులు ప్రేలినప్పుడు దగ్గరగా ఉండడం మొదలైనవి.

13.3.2.1. చెవి విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

1. స్నానం చేస్తున్నప్పుడు చెవులను పరిశుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. చెవుల వెనుక కడగటం మరచిపోవద్దు. స్నానం లేక ఈత కొట్టిన పిదప చెవులను శుభ్రంగా తుడుచుకోవాలి.
2. మురికి గుంటలలో ఈత కొట్టవద్దు.
3. పుల్లలు, పిన్నులతో పొడవవద్దు.
4. చెవులు మూసుకుపోయినట్లు అనిపిస్తే డాక్టరును సంప్రదించండి.
5. నేలమీద పడుకుంటున్నట్లయితే క్రిములు చెవులలోకి ప్రాకకుండా జాగ్రతపడండి.
6. నేల, ప్రక్కను దులిపి నిద్రపోవాలి.
7. చెవిలోకి పురుగు వెళ్లినట్లయితే డాక్టరును సంప్రదించండి.
8. ధ్వని కాలుష్యమునకు దూరంగా ఉండండి. అవసరమైతే చెవులలో దూది పెట్టండి. ఎపుడూ ఇతరుల చెవిలో అరవవద్దు. లౌడు స్పీకర్లను బిగ్గరగా పెట్టవద్దు.

13.3.3. దంతక్షయానికి కారణాలు :

పిండి పదార్థాలలో ప్రతి గ్రాముకు 4 కిలో కేలరీల శక్తినిస్తాయి

1. సంపూర్ణ పోషకాహారానికి మంచి దంతాలు అత్యవసరము. దంతములను సరిగా సంరక్షించకపోతే పళ్లు పుచ్చిపోతాయి. లేక దంతరోగాలు వస్తాయి. దాంతో పళ్లపోటు వస్తుంది. చిగుళ్లు వాస్తాయి. దానివల్ల ఆహారాన్ని నమిలిమ్రింగలేరు. నమలకుండా ఆహారాన్ని మ్రింగితే అజీర్ణం కలుగుతుంది.
2. దంతముల వ్యాధివల్ల శరీరారోగ్యం దెబ్బతినవచ్చు. భోజనము అయిన పిదప ప్రత్యేకంగా,దంతములకు అంటుకునే తీపి పదార్థాలు దంతముల మధ్య అతుక్కుని ఉంటాయి. వాటినితొలగించకపోతే కుళ్ళిపో యిన ద్రవాలు ఊరతాయి. వాటివల్ల పంటి ఎనామిల్ పాడవుతుంది.



13.3.3.1. దంతసంరక్షణకు ముఖ్యవిషయాలు :

1. దంతములను ముందు వెనుక మంచినీటితో తోమి కడగాలి. మంచినీటితో పుక్కిలించి ఉయ్యాలి.
2. ఉదయం, రాత్రి, నిద్రపోయే ముందు మెత్తటి బ్రష్ లేక వేప మొదలైన మొక్కల పుల్లలతో పళ్ళు తోముకోవాలి .
3. టూత్ పేస్ట్ బదులు మీరే స్వయంగా పండ్లపొడిని తయారుచేసుకోవచ్చు. మెత్తగా నూరిన ఉప్పు, కట్టెలబొగ్గు, కలిపి తయారుచేయాలి. ఉప్పు మెత్తగా దంచిన ఊకను కలిపి కూడా వాడవచ్చు.
4. పిన్నులు, పుల్లలు మొదలైన వాటితో దంతములను శుభ్రం చేయకూడదు.
5. ఎక్కువ తీపి, స్వీట్లు, చాక్‌లెట్లుతినరాదు. తీపి తిన్న వెంటనే నోరు పుక్కిలించాలి.
6. భోజనం ఆఖరులో క్యారట్ ముక్క లేక ఆపిల్, అరటి పండు, కొబ్బరిముక్క నమలాలి.
7. గట్టి పదార్థాలను పళ్ళతో కొరకవద్దు విరిగిన పన్నును అతికించలేము.
8. పంటినొప్పి వస్తే వెంటనే దంతవైద్యునికి చూపించాలి. అలక్ష్యం చేస్తే పన్ను పుచ్చిపోయి

క్రొవ్వులు 1 గ్రాములకు 9 కిలో కాలరీల శక్తినిస్తాయి

ఊదుతుంది. లేకపోతే పీకవలసి వస్తుంది.

9. పళ్లు తోమిన తరువాత చిగురును నెమ్మదిగా ఒత్తాలి.

13.3.4. ముక్కు,గొంతుల సమస్యలకు కారణాలు :

1. సాధారణంగా కొందరు చేతులతో ముక్కు రంధ్రాలను శుభ్రం చేస్తుంటారు.
2. లేకపోతే గట్టిగా చీదుతారు, ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉమ్మితారు. ఇవి చాలా అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లు.
3. పరిసరములను కలుషితం చేస్తాయి. ముక్కు,గొంతు వ్యాధులను వ్యాపింపజేస్తాయి.
4. దీనివల్ల టి.బి. వ్యాపిస్తుంది. ఇతరుల ముఖం మీద దగ్గటం, తుమ్మటం అపాయకరమైంది.
5. రోగి ముఖం నుండి విషక్రిములు ఇతరులకు సంక్రమిస్తాయి. కోరింత దగ్గు, దగ్గు,జలుబు, క్షయ మొదలైనవి వాతావరణంలో వ్యాపిస్తాయి.
6. ముక్కుద్వారా వేగంగా శ్వాస పీల్చడం వలన ఊపిరితిత్తులకు పరిశుభ్రమైన గాలి లభిస్తుంది. దీనివల్ల మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు.
7. అలాకాక నోటితో శ్వాస పీలిస్తే ఫిల్టరు కాని గాలి ఊపిరితిత్తులకు బదులు కడుపులోనికి పోతుంది. అరవడం, గట్టిగా మాట్లాడడం వలన గొంతు బొంగురు పోతుంది. ఒక్కోసారి గొంతులోంచి మాటరాకుండా పోతుంది.

13.3.4.1. తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

1. నేలమీద, గోడమీద ముక్కు చీదుట లేక ఉమ్మడం చెయ్యకూడదు. ముక్కులేక నోటిని దగ్గర ఉన్న కుళాయి వద్ద నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వీలుకానప్పుడు మెత్తటి చేతిరుమాలు లేక నూలు గుడ్డను ఉపయోగించాలి. వీటిని తరువాత ఉతకవచ్చు లేక తగులబెట్టవచ్చు.
2. పదిమంది మధ్యలో తుమ్మకూడదు. లేక దగ్గకూడదు. ముఖమును ప్రక్కకు తిప్పి చేయిలేక రుమాలను అడ్డుపెట్టుకోవాలి.
3. చేతితో ముక్కు శుభ్రం చేయకూడదు.
4. ప్రతిరోజు ఉదయం నోరుమూసుకొని ముక్కుతో భారీగా శ్వాస పీల్చడం అభ్యాసం చెయ్యాలి. తలుపులు తీసి ఉన్న గదిలో లేక ఆరుబయట ఉండి అభ్యాసం చేయాలి.

విటమిన్లు, ఖనిజాల వంటి రక్షక పదార్థాలను కూరగాయలు, పండ్లు అందిస్తాయి.

13.3.5. చర్మము, గోళ్లు, వెంట్రుకల అనారోగ్యానికి కారణాలు :

1. రోజంతా ముఖ్యంగా వేసవికాలం బయట తిరిగినప్పుడు చెమటవల్ల ధూళి శరీరాన్ని అంటుకుంటుంది.
2. స్నానం చేయకపోతే చర్మంపై సూక్ష్మక్రిములు నివాసం ఏర్పరచుకొని తామర, గజ్జి, దురదలు కురుపులు మొదలైన చర్మవ్యాధులు వస్తాయి.
3. మురికిగా ఉన్న శరీరం నుండి దుర్గంధం వెలువడుతుంది.
4 మన శరీరంలో తైల గ్రంధులుంటాయి. అవి మన చర్మాన్ని మొత్తగా ఉంచుతాయి.
5. నూనె రాయని వెంట్రుకల వలన తలపై చుండ్రు వస్తుంది.
6. బడికి వేళ్ళే ఆడపిల్లలకు ఇతరుల నుండి పేలు సంక్రమిస్తాయి.

13.3.6. గోళ్ళు సంరక్షణ :

1. గోళ్ళు పొడవగా ఉంటే మట్టిచేరి అందవిహీనంగా ఉండటమే కాకుండా అనారోగ్యం కలిగిస్తాయి.
2. చేతులు టాయిలెట్‌కు వెళ్ళిన తరువాత చేతులు శుభ్రంగా కడగక పోతే గోళ్ళక్రింద క్రిములు చేరి,మనం తినే ఆహారం ద్వారా ప్రేవులలో పురుగులు చేరతాయి. ఆ వ్యక్తి తాకిన ఆహార పదార్థాలను తిన్న వారికి కూడా అనారోగ్యం కలుగుతుంది.

13.4. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతలో పాటించవలసిన అంశాలు :

1. ప్రతిరోజు స్నానం చెయ్యాలి. సబ్బులేక సున్నిపిండితో శరీరం రుద్దుకొని స్నానం చెయ్యాలి. వీపు,పాదాలను బ్రష్‌తో రుద్ది కడగాలి. చంకలు, గజ్జలు శుభ్రంగా కడగాలి పోడిగా ఉంచుకోవాలి
2. వారానికి ఒకసారైనా కనీసం తలకు స్నానం చేయాలి. వేసవికాలంలో రెండు, మూడు రోజులకు ఒకసారి తల రుద్దుకోవాలి. దువ్వెనతో దువ్వుకోవాలి. జుట్టుపొడుగ్గా ఉంటే రిబ్బనుతో మడిచి కట్టుకోవాలి.
3. ప్రతిరోజూ సాయంత్రం బడినుండి వచ్చాక ఆడపిల్లల జుట్టును ఈడ్పుదువ్వెనతో పేలు తీయాలి పేలున్నట్లయితే తగిన మందును వాడాలి. లేకుంటే పేలు ఎక్కువవుతాయి.
4. చేతికాళ్లగోళ్లను కత్తిరించి శుభ్రంగా ఉంచాలి. వారానికి ఒక్కసారయినా గోళ్ళు కత్తిరించాలి. గోళ్ల వెనుక మట్టి చేరకుండా చూడాలి. మీరు పొలాల్లో, తోటల్లో పనిచేస్తుంటే గోళ్లను

మురికిగా ఉన్న శరీరంనుంచి దుర్గంధం వెలువడుతుంది

బ్రష్‌తో మట్టిపోయేలా శుభ్రం చేసుకోవాలి.

5. మరుగుదొడ్డికి వెళ్లివచ్చాక, భోజనం చేసేముందు,చేసిన తర్వాత చేతులను సబ్బుతో పరిశుభ్రంగా మంచినీటితో కడగాలి
6. ఎల్లప్పుడూ ఉతికిన దుస్తులనే ధరించాలి. మురికి బట్టలను ముఖ్యంగా వేసవిలో వెంటవెంటనే ఉతుకుతుండాలి. ఒకరోజు వాడిన దుస్తులను రెండవసారి వాడాలంటే ఎండలో లేక గాల్లో ఆరబెట్టిన తర్వాత వేసుకోవాలి. లోబట్టలను ప్రతిరోజు ఉతికి ఆరవేయాలి.
7. విశ్రాంతి, వ్యాయామము, నిద్ర, ఈ పనులన్నిటిలో ఒక సంతులనము ఉండాలి. ప్రతి పనిని ఒక నియమానుసారం క్రమపద్ధతిలో చెయ్యాలి. ఈ నాలుగు విషయాలే వ్యక్తియొక్క ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యవిషయాలు.
8. ఇల్లు ముఖ్యంగా పడకగది పూర్తిగా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. గదులలో గాలి వెలుతురు ప్రసరించాలి. ఈగలు ఉండకూడదు.
9. తగినంత విశ్రాంతి, నిద్ర ఉండాలి. అవసరమైతే కాలపట్టిక తయారు చేసుకోవాలి. శారీరక ఆరోగ్యాన్నిబట్టి వ్యాయామాన్ని నిర్ధారించుకోవాలి. అనారోగ్యకరమైన పరిసరములతో, ఎక్కువ మంది మధ్య నిద్రపోకూడదు.
10. తేలికగాను, వదులుగాను ఉండే దుస్తులు ధరించాలి. వేసవిలో చల్లగా, శీతకాలంలో వేడిగా దుస్తులు వాడాలి.
11. ఇంటికి చేరినప్పుడు చెప్పులు బూట్లను దూరంగా విడిచి కాళ్లు నీళ్లతో కడుగుకొని ఇంటిలోకి వెళ్ళాలి.

13.4.1. బహిష్టులో పరిశుభ్రత :

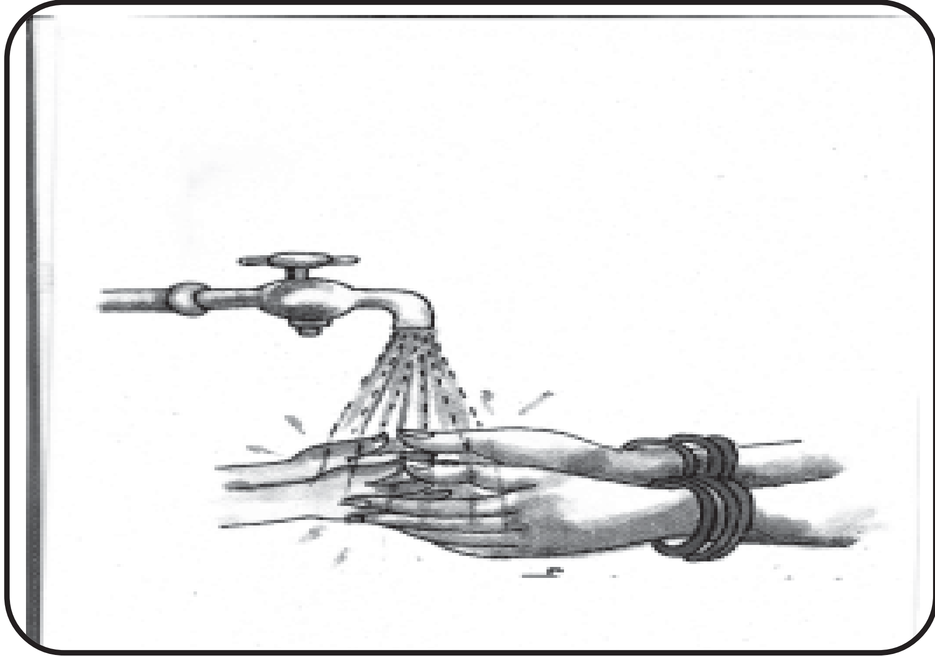
1. మహిళలు బహిష్టు సమయంలో పరిశుభ్రమైన దుస్తులు ధరించాలి. మురికిబట్టల వలన ల్యుకేరియా వంటి వ్యాధులు వస్తాయి.
2. ఈ సమయంలో స్వచ్ఛమైన శానిటరీ రుమాళ్లను ఉపయోగించటం మహిళలకు మంచిది.
3. పరిశుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించి యోని శుభ్రం చేసుకోడాలి.సబ్బులను, షాంపులతో శుభ్రం చేయకూడదు.

చపాతీతో పాటు ఎక్కువ కూరతింటే వేడి చేయదు

13.5. పరిసరాల పరిశుభ్రత :

1. ఇంటిచుట్టూ పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
2. ఇంటి అవసరాలకు వాడే నీటిని నిలువ ఉండకుండా చూచుకోవాలి.
3. ఇంటిముందు మురుగు కాలవలో చెత్త, చెదారం వేయరాదు.
4. ఇంటిముందు శుభ్రం చేసిన చెత్తను తీసి దూరంగా పడేయాలి.
5. పెంపుడు జంతువులు కుక్కలు, కోళ్ళు ప్రత్యేకమైన ప్రదేశంలో ఉంచాలి.
6. ఇంట్లో చిన్నపిల్లలు ఉంటే వారిని టాయిలెట్‌లు వాడుకునే విధానం నేర్పించాలి.
7. పిల్లలను ఇంటి ముందు కాలువల్లో మలవిసర్జన చేయడాన్ని ప్రోత్సహించకూడదు.
8. వంటగదిలో, ఇంట్లో వ్యర్థాలను చెత్తబండిలో వేయాలి.
9. తడిచెత్త, పొడిచెత్తలను వేరువేరుగా వేయడం ద్వారా వంటగది శుభ్రతను కాపాడుకోవచ్చును.
10. మంచినీటి వనరులైన చేతి పంపులను, కుళాయిలను జాగ్రత్తగా వినియోగించుకోవాలి.
11. మంచినీటిని కలుషితం కాకుండా చూసుకోవాలి.
12. ఇంటిముందు శుభ్రం చేసిన చెత్తను కాల్చివేయరాదు. చెత్తబండిలో వేయాలి.

పై విషయాలన్నీ పాటిస్తే పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు.



మొక్కజొన్నలు ఉడకపెట్టిన నీటిని పారపోయకూడదు





కూరగాయలన్ని పదార్థాలలో జింకు లభిస్తుంది

14. కొన్ని వంటకాలు

14.1. చక్కెర పొంగలి

కావలసిన పదార్థాలు :

బియ్యం : 250 గ్రా॥
బెల్లం లేదా చక్కెర : 250 గ్రా॥
పాలు : 1/4 లీటరు
నెయ్యి : తగినంత
జీడిపప్పు : 50గ్రా॥

తయారు చేసే విధానం :

బియ్యంను కడిగి 1/2లీటరు నీరుపోసి ఉడికించాలి. అన్నం ఉడికిన తరువాత పాలు, చక్కెర వేసి మెత్తగా ఉడికించాలి. నెయ్యిలో జీడిపప్పు వేయించి జీడిపప్పు, నెయ్యి పొంగళిలో కలపాలి ఇది నైవేద్యంగా పెడతారు. ఇందులో పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థాలు, ఐరన్ అన్నీ ఉంటాయి. ఇది సమతుల ఆహారం.

14.2. గుగ్గిళ్ళు :

శ్రీరామనవమి, దేవీనవరాత్రులు, వినాయకచవితి పండుగలలో నైవేద్యాలుగా శెనగ గుగ్గిళ్ళను పెడతారు.

శెనగలు – 250 గ్రా॥
నీళ్ళు – తగినంత
నూనె – తగినంత
ఉప్పు, కారం – తగినంత

తయారీ విధానం :

ముందుగా శెనగలను తగినన్ని నీరు పోసుకోని ముందురోజు నానబెట్టాలి. నానబెట్టిన శెనగలను కొంచెం ఉప్పు వేసుకోని తగినన్ని నీరుపోసి ఉడికించుకోవాలి. అవి ఉడికిన తరువాత నూనెతో తాలింపు వేసి దానిలో ఈ శెనగలను కూడా వేసి 4ని॥ల పాటు వేయించి కొంచెం ఉప్పు తగినంత కారం వేసుకొని అది వేగాక దించుకోవాలి. ఇలానే బఠాణీలు, అలసందలు కూడా చేయవచ్చు.

నిద్రలేచిన వెంటనేబ గ్లాసుడు గోరు వెచ్చని నీళ్ళను త్రాగాలి

14.3. నువ్వుల సలిమిడి :

ఇది కొన్ని ప్రాంతాలలో నాగుల చవితికి చేస్తారు. ఆడపిల్లలు రజస్వల అయిన సమయంలో చేస్తారు. నల్లని నువ్వులు, బెల్లం ఎండుకొబ్బరితో చేస్తారు.

నువ్వులను కొద్దిగా వేయించి అందులో బెల్లం, ఎండుకొబ్బరి వేసి మెత్తగా దంచుతారు. ఆ మిశ్రమాన్ని ఉండలుగా చేస్తారు. ఇవి 10–15 రోజులు దాకా రుచిగా ఉంటాయి.

14.4. మినపప్పుతో సున్నుండలు చేయుడం :

మినపప్పు : 250గ్రా॥

బెల్లం : 250గ్రా॥

బియ్యం : 10గ్రా॥

శెనగపప్పు : 10గ్రా॥

నెయ్యి : 100గ్రా॥

మినపప్పు, బియ్యం, శెనగపప్పును విడివిడిగా వేయించి ఈమూడింటిని కలిపి మెత్తగా పిండిలా చేయాలి. అందులో బెల్లం తురిమి వేసి మొత్తాన్ని బాగా కలపాలి. నెయ్యి వేడి చేసి దానిని కూడా కలపాలి. తరువాత అది కొంచెం చల్లారాక ఉండలు చేయాలి. ఇది 15–20 రోజులు దాకా నిల్వ ఉంటాయి.

14.5. మినపప్పుతో ఆవిరి కుడుము :

కావలసిన పదార్థాలు :

మినపప్పు : 250గ్రా

నీరుల్లి :పెద్దది ఒకటి

పచ్చిమిర్చి : నాలుగు

ఉప్పు : తగినంత

తయారీ విధానం :

మొలకెత్తిన గింజలలో చక్కని పోషక పదార్థాలుంటాయి

మినపప్పును 4గం॥ల పాటు నానబెట్టాలి. నానిన పప్పును శుభ్రంగా కడిగి పొట్టులేకుండా కడగాలి. పప్పును మెత్తగా రుబ్బాలి.పిండిలో ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి సన్నగాతరగి వేయాలి. తగినంత ఉప్పు వేసి ఇడ్లీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. ఈ పిండిని ఇడ్లీ పాత్రలో వేసి ఆవిరితో ఉడికించాలి. ఆవిరి కుడుము రెడీ అవుతుంది. దీన్ని చట్నీతో గానీ, కారంపొడి గానీ, చక్కెరగానీ, నెయ్యితో గానీ తినవచ్చు. ఇది ఎంతో బలమైన ఆహారం. ఇది ఎదిగే పిల్లలకు, రజస్వల అయిన అమ్మాయిలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు చేసి పెడతారు. ఇది సులభంగా తక్కువ ఖర్చుతో ఎంతో పోషకాలు ఉన్న దీనిని తయారుచేసుకోవచ్చును.

14.6. మినపిండితో గారెలు

కావలసినవి:

మినపప్పు: 250గ్రా

నూనే : 250 గ్రా

ఉల్లిపాయలు: 2పెద్దవి

పచ్చి మిర్చి:

జీలకర్ర : ఒక టీ స్పూన్

ఉప్పు :తగినంత

తయారి విధానం:

మిన పప్పు నాలుగు గంటలు నానమెట్టాలి. నానిన పప్పును మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. పిండి ఇడ్లి పండి కన్నా కొద్దిగా గట్టిగా వుండేలా చూసుకోవాలి పండిలో సన్నగా తరిన పచ్చిమిర్చ, ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఉప్పు, జీలకర్ర వేసి కలపాలి బాణిలో నూనే పోసి నూనే కాగిన తర్వాత గారెలుగా వత్తుకొని నూనేలో వేసి గోధుమ రంగు వచ్చేదాక కాల్చాలి. వీటిని చట్నీలో లేదా మాములుగా కూడా తినవచ్చు.

14.బియ్యం, పెసరపప్పుతో తీపి పొంగలి :

కావలసినవి :

బియ్యం : 100గ్రా

ఆహారాన్ని చక్కగా నమిలి మింగితే జీర్ణం సలభంఅవుతుంది

బెల్లం : 100గ్రా

పెసరపప్పు : 100గ్రా

పాలు 1/4 లీ.

తయారి విధానం :

బియ్యం, పెసరపప్పును కడిగి తగినంత నీరుపోసి ఉడికించాలి. గింజలు మెత్తబడ్డాక బెల్లంను తురిమి బెల్లం, పాలు అన్నంలో చేర్చాలి. పొంగలి మెత్తగా ఉడికిన తరువాత వేడి వేడి దాంట్లో నెయ్యి వేసి తింటే బాగుంటుంది.

14.8. బియ్యంతో చలిమిడి :

కావలసినవి :

బియ్యం : 100గ్రా

బెల్లం : 100గ్రా

పల్లీలు : 50గ్రా

ఎండుకొబ్బరి : ఒకచిప్ప

నెయ్యి : రెండు చెంచాలు

యాలుకలు :5

తయారి విధానం :

బియ్యంను 12గం॥లు నానబెట్టి, కడిగి నీళ్ళు లేకుండా వంచి నీడలో ఆరబెట్టాలి. ఆరిన బియ్యాన్ని పిండి పొడిగా పట్టించాలి. బెల్లంను తురిమి ఒక గిన్నెలో అరగ్లాసు నీరుపోసి, బెల్లం వేసి బెల్లాన్ని ఉడికించాలి. బెల్లం తీగ పాకం రాగానే బియ్యం పిండినివేసి బాగా కలపాలి. కొబ్బరిని, వేయించుకున్న పల్లీలను వేసి పాకంను బాగా కలపాలి. తరువాత నెయ్యి. యాలకలు వేసి కలపాలి. గిన్నెను పొయ్యిమీద నుండి దింపి పిండి అంతా బాగా కలిసేలా కలపాలి. చపాతీ పిండి లాంటి సలిమిడి తినడానికి సిద్ధం అవుతుంది. ఇది ప్రోటీన్లు, పిండిపదార్థాలు, క్రొవ్వులు, ఖనిజాలు ఉన్న పోషకాహారం. చాలా ప్రాంతాలలో అమ్మాయిని అత్తగారింటికి కాపురాని పంపే సమయంలో, గర్భవతికి శ్రీమంతం సమయంలో ఖచ్చితంగా చేసే వంటకం ఇది.

14.9. అరిసెలు :

సలిమిడి పిండిని ఒక పేపరు మీద నూనె రాసి పలుచగా వత్తి నూనెలో గోధుమరంగు వచ్చే దాకా కాలుస్తారు. ఇది వివాహ సమయంలో, గర్భవతికి శ్రీమంతం సమయంలో ఖచ్చితంగా చేసే వంటకం.

ఉదయం లేవగానే నిమ్మరసం తేనె కలుపుకుని త్రాగితే వికారం పోతుంది

14.10. బియ్యం మురుకులు :

కావలసినవి :

బియ్యం : 250 గ్రా

శెనగపప్పు : 100గ్రా

నూనె : 250 గ్రా

ఉప్పు : తగినంత

కారం : తగినంత

వాము : టీ స్పూను

తయారి విధానం :

బియ్యం కడిగి ఆరబెట్టి, శెనగపప్పు, బియ్యం పొడికొట్టుకోవాలి. పొడిలో ఉప్పు, కారం, వాము వేసి తగినంత నీళ్ళు పోసి పిండిని చపాతీ పిండిలా కలపాలి. నూనెను బాణిలో వేసి కాగిన తరువాత కలిపిన పిండిని మురుకుల్లాగా వత్తుకొని నూనెలో గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు కాల్చాలి. ఇవి కరకరలాడుతూ ఉంటాయి. తినడానికి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. ఇవి 10–15 రోజులు నిల్వ ఉంటాయి. స్కూలు నుండి వచ్చిన పిల్లలకు సాయంత్రం పూట స్నాక్స్‌లాగా తీసుకుంటే బాగుంటుంది. ఇలాగే ఇతర ధాన్యాలు అయిన గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, మొక్కజొన్నలుతో కూడా చేసుకోవచ్చును.

రాగులు : వీటిని తైదలు అని కూడా అంటారు. ఈ రాగులతో చాలా రకాల వంటకాలు చేయవచ్చును.

1. రాగి మాల్టు
2. రాగి సంకటి
3. రాగి జావ
4. రాగి రొట్టెలు
5. రాగి పిట్టు

గర్భిణి స్త్రీలు ఎక్కువ చలవగా వుండే పదార్థాలు తీసుకుంటే మంచిది

14.11. రాగి మాల్ట్ :

కావలసినవి :

రాగులు : 500గ్రా

చెక్కర లేదా బెల్లం : 400గ్రా

వేరుశెనగపప్పు : 200గ్రా

తయారి విధానం :

రాగులను శుభ్రంచేసి 12 గంటలు నానబెట్టాలి. నీరు తీసి ఒక బట్టలో మూటకట్టాలి. గాలి తగిలేలా ఉంచి అవి మొలకలు వచ్చే విధంగా చేయాలి. తరువాత బాణిలో వేపాలి. వేయించిన రాగులను ఆరబెట్టాలి. మొలకలను తీసివేయాలి. వేరుశెనగపప్పును కూడా వేయించి రాగులు ఇవి మొత్తగా పొడిచేసుకోవాలి. ఇందులో చక్కెరగానీ, బెల్లంగానీ కలుపుకొని డబ్బాలో దాచుకోవాలి. ఈ మాల్టును వేడి పాలల్లో కలిపి త్రాగవచ్చును. ఇది ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనది.

14.12. రాగి సంకటి :

కావలసినవి :

రాగిపిండి : 100గ్రా

బియ్యం :200గ్రా

తయారి విధానం :

రాగులను రాళ్ళు లేకుండా శుభ్రం చేసి పిండి పట్టించాలి. బియ్యం కడిగి ఎసురు ఎక్కువ పెట్టి వండాలి. బియ్యం సగం ఉడికిన తరువాత రాగి పిండిని వేసి ఉడికించాలి. మెత్తగా ఉడికిన తరువాత బాగా కలిపి మనకు కావలసినన సైజులో ముద్దలు చేసుకోవాలి. దీన్ని పప్పులోను, పల్లీల పచ్చడిలోను, చేపల కూర, మాంసం కూరతోను, పేరుగు , మజ్జిగలో తింటే బాగుంటుంది. ఇది కాల్షియంను సమకూర్చుతుంది. శరీరంలోని ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రిస్తుంది.

కాచి వడకట్టిన నీరు అన్ని విధాల శ్రేయస్కరం

14.13. రాగి జావ :

కావలసినవి :

రాగిపిండి : ఒక స్పూన్

నీరు 1/2 లీటరు

పాలు : ఒక కప్పు

తయారి విధానం :

ముందుగా నీటిని మరిగించాలి. పిండిని ఒక గిన్నెలో తీసుకోని నీటిలో కలిపి మరుగుతున్న నీటిలో వేసి మరిగించాలి. జావ జారుడుగా ఉడికిన తరువాత దించి పాలుపోయాలి. దీనిలో ఉప్పుగానీ, చక్కెరగానీ వేసుకొని తాగితే బాగుంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఇది ఏ వయసు వారైనా త్రాగవచ్చును. కొందరికి పాలు ఇష్టం లేకపోతే పాలు లేకపోయినా బాగుంటుంది.

14.14.రాగి రొట్టెలు :

కావలసినవి :

రాగిపిండి : 250 గ్రా

ఉప్పు : తగినంత

ఉల్లిపాయలు : 2 పెద్దవి

పచ్చిమిర్చి : 5 కాయలు

తయారి విధానం :

రాగి పిండిని తగినన్ని నీళ్ళుపోసి ముద్దగా కలుపుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి సన్నగా తరిగిన ముక్కలు, ఉప్పు వేసి పిండిని బాగా కలపాలి. ఈ ముద్దను చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి చపాతీ కర్రమీద పలుచని తడిపిన బట్టవేసి బట్టపై ఉండను పెట్టి చేతితో నెమ్మదిగా వత్తాలి. రొట్టెను బట్టతో తీసి పెనంపై పెట్టి కాల్చాలి. ఇది వేడిగా తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఇష్టమైతే ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి బదులుగా బెల్లంగానీ, చక్కెరగానీ వేయవచ్చును.

తక్కువ పరిమాణంలో ఎక్కువ సార్లు తినడం ఉత్తమ పద్ధతి

14.15. రాగి పిట్టు :

కావలసినవి :

రాగిపిండి : 500గ్రా

కొబ్బరికాయ : 1

నెయ్యి : 2 చెంచాలు

తయారి విధానం :

రాగిపిండిలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసుకొని అరగ్లాసు నీళ్ళు పోసి పిండిని తడిపొడిగా కలపాలి. దీన్ని ఆవిరిలో 10 ని॥లు ఉడకపెట్టి పిండి ఉడికిన తరువాత కొబ్బరి కాయను, బెల్లంను తురిమి ఉడికిన పిట్టులో కలపాలి. ఆ తరువాత నెయ్యిని చేర్చాలి. ఇది వేడిగా తిన్న, చల్లారిన తరువాత తిన్న ఎంతో రుచిగి ఉంటుంది. అలాగే జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు, గోధుమలతో కూడా పై విధమైన వంటకాలు చేయవచ్చును.

14.16. జొన్నలు, మొక్కజొన్నలతో చేసేవి :

జొన్న పేలాలు :

జొన్నలను బాగా వేయించితే వాటిని పేలాలు చేయాలి. అవి ఆరిన తరువాత వాటిని పొడిచేయాలి. అందులో బెల్లం తురుమును కలపాలి. అందులో నెయ్యి వేసి ఉండలు చేసుకోవచ్చు. ఇది 15 - 20 రోజుల దాకా నిల్వ ఉంటుంది. ఇది తేలికగా చౌకగా చేసుకో గలిగిన పోషకాహారం, జొన్నలతో రొట్టెలు, అంబలీ కూడా చేయవచ్చును.

మొక్కజొన్నలతో :

మొక్కజొన్నలు పచ్చివి గింజలు తీసి గింజలను మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఇందులో పచ్చిమిర్చి వేసి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. తగినంత ఉప్పువేసి వడల్లాగా చేసి నూనెలో దోరగా కాల్చి వేడివేడిగా తింటే బాగుంటాయి. సాయంత్రం పూట స్నాక్స్‌గా తింటే చాలా బాగుంటాయి.

పెరుగు అన్నంలో ఉల్లిపాయలు వేసి రాత్రంతా నిల్వ ఉంచి ఉదయాన్నే తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది